

## ธาตุเหล็ก

นศ.ฝึกงาน ม.ราชภัฏสวนดุสิต ปี ๒๕๕๒

สังเกตได้อย่างไรว่า 'ขาด' และ 'พร่อง" ธาตุเหล็ก ???



การสังเกตพร่องธาตุเหล็กนั้น ยากเหมือนกัน แต่ ถ้าซีด จนถึงซีดมาก สังเกตได้ เพราะการซีด แสดง ว่า คุณกำลังขาดมากแล้ว.....

\*\*\*\*\*

**ธาตุเหล็ก คืออะไร ?**

ธาตุเหล็ก เป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่ง ปกติในร่างกายของคนเรามีธาตุเหล็กอยู่แล้ว นั่นคืออยู่ในเม็ดเลือดแดง สีแดงที่มองเห็นอยู่ในเม็ดเลือดคือสีที่เกิดจากธาตุเหล็ก จับอยู่กับโปรตีนชนิดหนึ่งเรียกว่า ฮีโมโกลบิน เรียกกันสั้นๆ ว่า ฮีม (heme) หรือธาตุเหล็กประกอบฮีม (heme iron) ฮีมคือธาตุเหล็กที่ไปจับกับกรดอะมิโนโกลบูลิน เรียกฮีมคนทั่วไปจะนึกไม่ออก ในทางวิทยาศาสตร์จะรู้จักกันว่า ฮีม คือ ธาตุเหล็ก แหล่งที่พบฮีม คือ แหล่งที่เป็นแหล่งเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะบริเวณเนื้อหนังของสัตว์ ไม่ใช่เฉพาะเนื้อสัตว์เท่านั้นที่มีธาตุเหล็ก ในพวกพืชผัก (ข้าว ถั่ว) ก็มีเหมือนกัน แต่ไม่ได้อยู่ในรูปของ ฮีม (non heme iron)



ในคน ที่ขาดธาตุเหล็กจนซีดดูได้จากริมฝีปากซีด ลิ้นขาวซีด เลียน หรือดูความซีดของเล็บและเปลือกตา ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ถ้ายังไม่ทันซีด จะสังเกตได้จากอะไร ??

ดู จากอาการอ่อนเพลีย ไม่ค่อยมีแรง คือตัวไม่เล็กนะ ดูไม่ขาดอาหารตัวโต แต่จะนั่งซึมเฉยๆ ไม่ค่อยออกกำลัง เพราะไม่มีเรี่ยวแรง ออกซิเจนถูกพาไปเลี้ยงกล้ามเนื้อไม่พอ

**เด็กนักเรียน** ไม่วิ่งเล่นกัน เพราะเขาไม่มีแรง ไม่มีสมาธิในการเรียนหนังสือความ

สนใจในแต่ละเรื่องไม่นาน จับจดเพราะออกซิเจนไปเลี้ยงสมองไม่พอ ส่งผลต่อสติปัญญา  
และความสามารถในการเรียนรู้ลดลง

**สำหรับในผู้ใหญ่** ที่ขาดและพร่องเหล็ก จะทำให้สมรรถภาพในการทำงานลดลง  
มีรายงานชัดเจนในคนดัดอ้อยหรือคนเก็บใบชา และผู้ใช้แรงงานอื่นๆ ในทุกกลุ่มอายุที่ขาด  
และพร่องเหล็ก พบว่าภูมิต้านทานโรคลดลง



### ป้องกันการขาดธาตุเหล็กได้อย่างไร ?

๑. รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ โดยเฉพาะอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงดังกล่าว  
มาแล้วข้างต้น ตัวอย่างรายการอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ แองจีดเลือดหมู ผัดถั่วงอกกับ  
เลือดหมูและตับหมู ตับผัดขิง ผัดเปรี้ยวหวานตับ แองคั่วสับประรดกับหอยแมลงภู่แห้ง แอง  
เผ็ดผักทองกับเลือดหมู เป็นต้น

๒. รับประทานอาหารที่ให้วิตามินซีสูงพร้อมอาหารมื้อหลักเพื่อช่วยเพิ่มความ  
สามารถของทางเดินอาหารในการดูดซึมธาตุเหล็กไปใช้ประโยชน์แก่ร่างกาย อาหารที่ให้  
วิตามินซีสูงได้แก่ ผลไม้สด เช่น ผลไม้ตระกูลส้ม มะม่วง มะละกอ สับประรด ฯ และผักสด  
เช่น ผักคะน้า ผักกาดเขียว ผักหวาน ผักกระโดน เป็นต้น

๓. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กพร้อมมื้อ  
อาหาร หลัก อันได้แก่ ชา กาแฟ นมถั่วเหลือง เป็นต้น โดยเปลี่ยนมารับประทานระหว่างมื้อ  
แทน

๔. เสริมธาตุเหล็กในประชากรที่มีความเสี่ยงสูง ซึ่งปัจจุบันหน่วยงานหลัก คือ  
กรมอนามัยได้มีมาตรการแก้ไขปัญหาโดยการเสริมธาตุเหล็กให้แก่เด็กวัยเรียน หญิง  
ตั้งครรภ์ และหญิงวัยเจริญพันธุ์ ในโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลส่งเสริม  
สุขภาพและโครงการสถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน



**\*\*\* การขาดธาตุ เหล็กเป็นปัญหาโภชนาการที่ไม่ควรมองข้าม ไม่ใช่รจนซีดแล้วถึง  
จะให้ยาเม็ดธาตุเหล็ก ควรดูแลป้องกันแต่เนิ่นๆ และเริ่มตั้งแต่แรกเกิดกันเลยนะค่ะ**



Bye.....

Bye

Bye

Bye

\*\*\*\*\*

ที่มา [www.thaigoodview.com](http://www.thaigoodview.com) ๒๓/ พฤษภาคม ๒๕๕๒

จัดทำโดย.... นักศึกษาภาควิชา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต