

زنان در سنین ۱۵ تا ۴۹ سال، هفته‌ای ۶۰ میلی گرم در دوره ۴ ماه از قطره آهن استفاده کنند

رئیس انجمن علمی تغذیه کودکان ایران، بر اهمیت مصرف [ویتامین D](#)، برای سنین مختلف جامعه تاکید کرد.

علی اکبر سیاری، در حاشیه مراسم اختتامیه هجدهمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان، با عنوان این مطلب که ۶۵ درصد مکمل‌ها در بازار کشور استاندارد هستند، گفت: توصیه ما به مردم، مصرف مکمل و ویتامین‌های ایرانی است.

وی با اشاره به اینکه از ۶ ماهگی قطره آهن برای کودک باید شروع شود، افزود: روزانه ۱۵ میلی گرم قطره آهن برای این کودکان کافی است. اما برای کودکانی که با وزن زیر ۲۰۵ کیلوگرم، قطره آهن باید از ۲ ماهگی شروع شود.

سیاری ادامه داد: قطره آهن را باید در سنین ۲ تا ۶ سال، هر هفته ۳۰ میلی گرم در دوره سه ماهه خوراند.

وی افزود: ۷ تا ۱۴ سال، هفته‌ای ۶۰ میلی گرم به مدت ۳ ماه خورانده شود. در سنین ۱۵ تا ۱۹ سال هم، هفته‌ای ۶۰ میلی گرم در دوره ۴ ماهه خورانده شود.

سیاری گفت: زنان در سنین ۱۵ تا ۴۹ سال، هفته‌ای ۶۰ میلی گرم در دوره ۴ ماهه از قطره آهن استفاده کنند.

رئیس هجدهمین کنگره تغذیه کودکان و نوجوانان، درباره مصرف ویتامین D نیز افزود: تا ۲ سالگی ۱۵۰۰ واحد و بعد از آن روزانه ۸۰۰ واحد مصرف شود.

وی گفت: اگر بخواهند ویتامین D با ۵۰ هزار واحد مصرف کنند، برای سنین ۲ تا ۱۲ سال هر ۲ ماه یک عدد، ۱۲ تا ۶۵ سال هر ماه یک عدد و افراد بالای ۶۵ سال نیز هر دو هفته یک قرص ویتامین D مصرف کنند.