



# อาหารซึ่งมีวิตามินซี และธาตุเหล็ก เพื่อป้องกันโรคโลหิตจาง

## ธาตุเหล็ก

- เนื้อไม่ติดมัน
- ตับคด
- เครื่องในสัตว์
- ปลาซาดีน
- กุ้ง
- ตัวแห้ง
- ตัวบด
- เนยตัว
- น้ำพุน
- ซีเรียล
- แอฟพริค็อท
- พุน
- องุ่นแห้ง
- แดงโม
- ผักคะน้า
- ตัวสั้นเตา
- ผักสีเขียวจัด
- สปีนิช
- ไก่
- ปลาทูน่า
- ไข่
- ถั่วลิสง แป้ง (เส้นก๋วยเตี๋ยว) ขนเมปิง

## วิตามินซี

- แคนตาโลฟ
- มะม่วง
- มะละกอ
- ส้ม
- น้ำส้ม
- สตรอเบอร์รี่
- ผักคะน้า
- กะหล่ำปลี
- ผักสีเขียวจัด (เข้ม) สปีนิช
- พริกสด
- ส้มโอ
- น้ำส้มโอ
- ส้มแทนเจอร์น
- มันเทศ มะเขือเทศ

