



عادت‌های بد غذایی که موجب کم‌خونی می‌شوند



مصرف بیش از
حد سویا



زیاده‌روی در
مصرف لبنیات



نوشیدن افراطی
چای و قهوه



تغذیه نشدن
با شیرمادر



حذف کامل
مصرف گوشت



نخوردن منابع
ویتامین C



کم خوردن
میوه‌ها



خوردن زیاد
تخم مرغ



نخوردن دانه‌ها و
مغزها (کنجد و فندق)