



## عادت‌های بد غذایی که موجب کم‌خونی می‌شوند



مصرف بیش از حد سویا



زیاده‌روی در مصرف لبنیات



نوشیدن افراطی چای و قهوه



تغذیه نشدن با شیر مادر



حذف کامل مصرف گوشت



نخوردن منابع ویتامین C



کم خوردن میوه‌ها



خوردن زیاد تخم مرغ



نخوردن دانه‌ها و مغزها (کنجد و فندق)