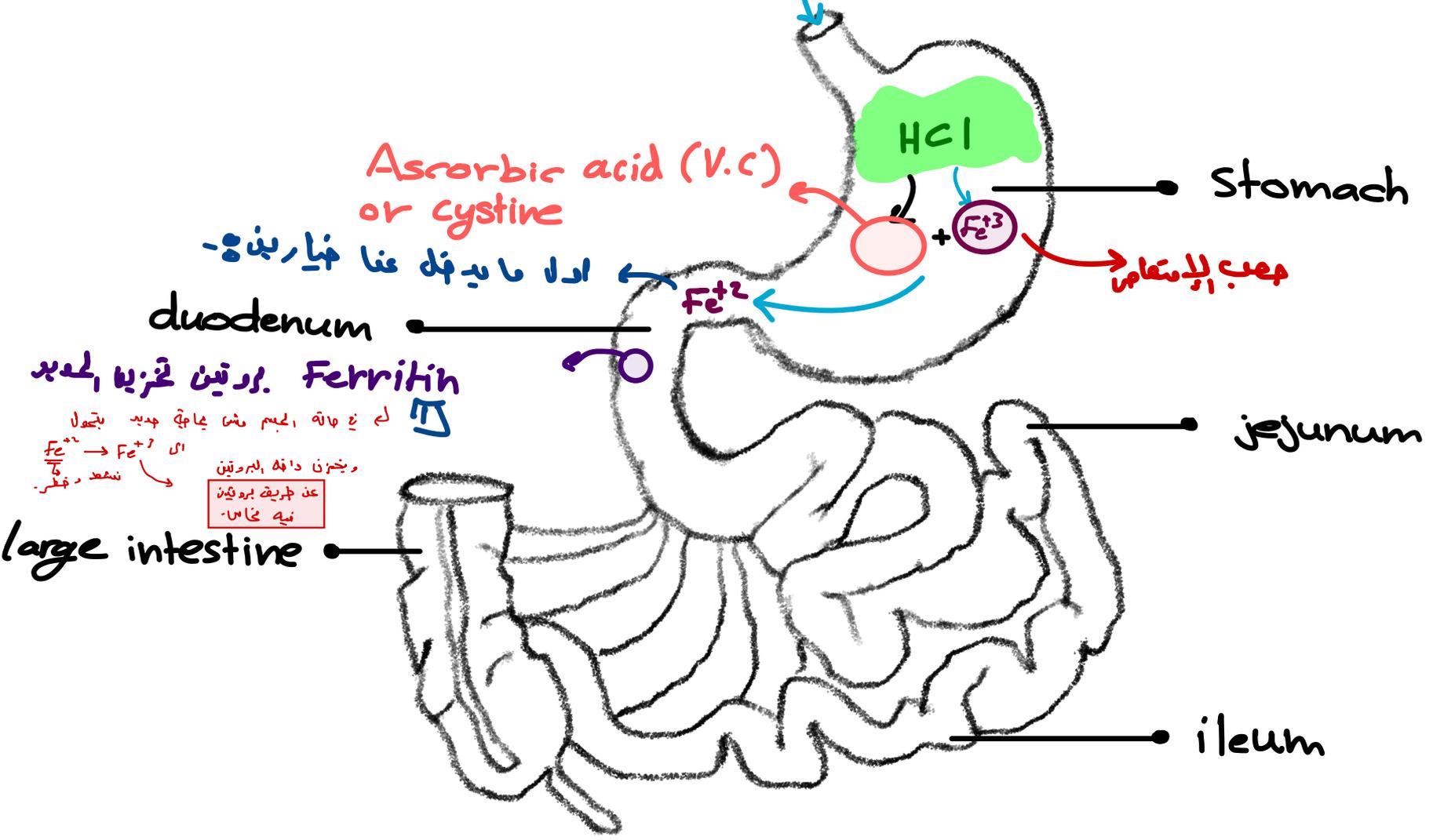
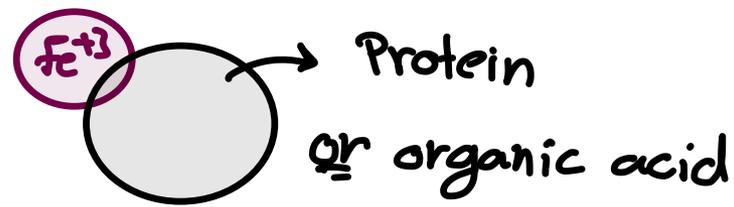


iron → Heme (اللحم، من النباتات، سول، للامتصاص)  
 iron → non-Heme (حبيب، للامتصاص، النباتات)



Ascorbic acid (V.C)  
or cystine

اول ما يدقل عننا حيارين :-

حبيب الامتصاص

Ferritin بروتين تخزينا للحديد

لم نج حانه الجسم مشا بحاجة حديد يتحول  
 $Fe^{3+} \rightarrow Fe^{2+}$  ان  
 ننشط رفسر.  
 ويخزن دافه البروتين  
 عن طريق بروتين  
 فيه حاس.

large intestine

ileum