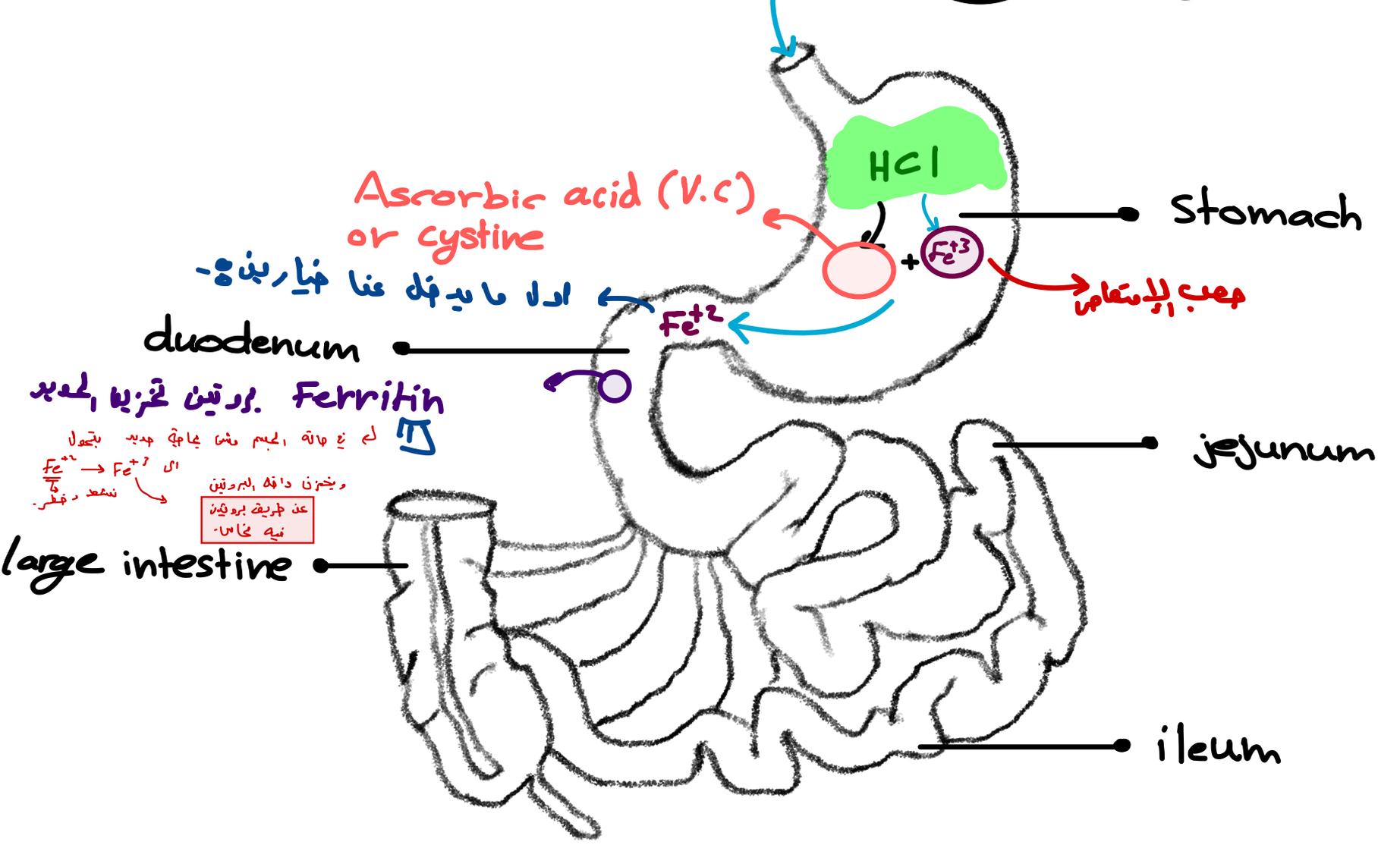


iron → Heme (اللحم، من النباتات، سرجل، للامتصاص)
 iron → non-Heme (حديد، في النباتات، لامتصاص)

Fe^{3+} → Protein or organic acid



Ascorbic acid (V.C) or cystine

اول ما يدخل عننا خبارين

حبيب الامتصاص

duodenum

Stomach

jejunum

ileum

Ferritin بروتين تخزينا للحديد

لم يجره الحامض مشا بحاجة حديد يتحول
 $Fe^{3+} \rightarrow Fe^{2+}$ ان
 ونخزنه دافه البروتين
 عن طريق بروتين
 فيه نحاس

large intestine