

## ۹ غذایی خون ساز برای درمان کم خونی



اگر اغلب احساس ضعف و خستگی می کنید، ممکن است دچار کم خونی شده باشید؛ اختلالی که طی آن بدن به اندازه کافی گلبول های قرمز را برای حمل اکسیژن به عضلات و سایر بافت ها نمی سازد.

اگر اغلب احساس ضعف و خستگی می کنید، ممکن است دچار کم خونی شده باشید؛ اختلالی که طی آن بدن به اندازه کافی گلبول های قرمز را برای حمل اکسیژن به عضلات و سایر بافت ها نمی سازد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از آوا سلامت، کم خونی یا آنمی یکی از شایع ترین اختلالات در خون است و زنان را بیش از مردان درگیر می کند. شایع ترین علل کم خونی، کمبود آهن، کمبود ویتامین ب ۱۲ و کمبود اسید فولیک است. دلایل دیگری از قبیل شیردهی، بالا رفتن سن، اختلالات ارثی و ... نیز در بروز این اختلال موثر هستند.

یک رژیم سالم در افراد مبتلا به کم خونی بسیار حیاتی است. اگر مبتلا به این عارضه هستید، باید غذاهای غنی از ویتامین سی، اسید فولیک و آهن را مصرف کنید:

غذاهای دریایی: اکثر غذاهای دریایی سرشار از آهن هستند. ماهی های چرب از قبیل ماهی قزل آلا، ماهی تن و ... نیز همین خاصیت را دارند. برای کمک به پیشگیری از کم خونی، غذاهای دریایی از جمله ماهی های چرب را هفته ای سه بار میل کنید.

هلوی خشک، آلو و کشمش: این لیست بسیار خوشمزه منبع غنی از آهن است. هر ۱۰۰ گرم هلوی خشک شده، ۶ میلی گرم آهن دارد. این لیست را به سادگی وارد رژیم غذایی خود از جمله میان وعده ها کنید.

جوی دو سر: یک فنجان بلغور جوی دو سر شامل ویتامین های گروه ب از جمله ویتامین ب ۱۲ است که می تواند برای مبتلایان به کم خونی ناشی از این ویتامین مفید باشد. تنها مصرف روزانه ۲ قاشق غذاخوری جو دو سر، ۲٫۵ میلی گرم از آهن مورد نیاز بدن را تامین می کند.

عسل: این ماده طبیعی بسیار موثر و حیاتی است. مصرف روزی ۱۰۰ میلی گرم عسل، ۰٫۴۲ میلی گرم آهن مورد نیاز بدن را تامین می کند. منیزیم و مس موجود در عسل نیز می تواند میزان گلبول های قرمز بدن را افزایش دهد.

گوچه فرنگی: ویتامین سی موجود در آن برای افراد مبتلا به کم خونی بسیار مفید است. ویتامین سی جذب آهن در بدن را افزایش می دهد. گوچه فرنگی غنی از ویتامین ای و بتاکاروتن برای تقویت سلامت پوست و مو نیز هست. برای افزایش جذب آهن در بدن، روزانه یک یا دو عدد گوچه فرنگی بخورید.

کره بادام زمینی: بادام زمینی یکی از منابع غنی از ویتامین E است که آنتی اکسیدانی قدرتمند بوده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و سرطان را به میزان چشمگیری کاهش می دهد. همچنین، بادام زمینی مقدار زیادی آهن دارد که برای بهبود و اصلاح عملکرد گلبول های قرمز خون بسیار مفید و ضروری است. دو قاشق از کره بادام زمینی ۰٫۶ میلی گرم آهن به بدن می رساند.

تخم مرغ: سرشار از پروتئین و غنی از ویتامین ها و آنتی اکسیدان هایی است که برای مقابله با کم خونی مفید هستند. یک عدد تخم مرغ بزرگ، ۱ میلی گرم آهن دارد.

اسفناج: این سبزی تیره رنگ محبوب، بهترین گزینه غذایی گیاهی برای مبارزه با کم خونی است. اسفناج سرشار از کلسیم، ویتامین ب ۹، ویتامین های سی، آ و ای، فیبر، بتاکاروتن، و البته آهن است. فقط یک فنجان از اسفناج ۲٫۲ میلی گرم آهن به بدن می رساند و ۲۰ درصد نیاز روزانه شما به آهن را تامین می کند.

شکلات تیره: فقط یک اونس از این شکلات حاوی ۵ میلی گرم آهن است. این در حالی است که یک فنجان پودر کاکائو نیز ۱۱٫۹ میلی گرم آهن دارد.