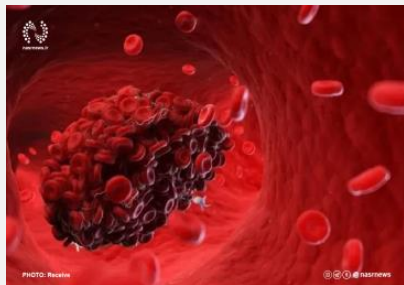


6 ماده غذایی افزایش دهنده هموگلوبین خون

هموگلوبین برای حفظ سلامتی شما بسیار مهم است و کمبود آن می‌تواند عوارض جانبی در بر داشته باشد.



هموگلوبین برای حفظ سلامتی شما بسیار مهم است و کمبود آن می‌تواند عوارض جانبی در بر داشته باشد. بنابراین، لازم است مقادیر مورد نیاز آهن، فولات و ویتامین C و B12 را در رژیم غذایی خود قرار دهید تا سالم بمانید.

به گزارش نصر، احتمالاً می‌دانید که هموگلوبین برای بهبود عملکرد بدن اهمیت دارد. همچنین باید بدانید که این ماده با آهن، گلبول‌های قرمز و آنمی در ارتباط است. اما آیا می‌دانستید که می‌توان سطح هموگلوبین خون را با افزایش آهن مصرفی خود بالا برد؟

هموگلوبین پروتئینی است که در گلبول‌های قرمز خون یافت می‌شود. مهمترین عملکرد آن انتقال اکسیژن از ریه‌ها به سایر سلول‌هاست.

سطح هموگلوبین پایین منجر به کم‌خونی می‌شود. شایع‌ترین علائم کاهش سطح هموگلوبین عبارتند از: خستگی، تنگی نفس، سرگیجه، سردرد و درد قفسه سینه؛ که این موارد می‌توانند منجر به عواقب جدی شوند و بر سیستم قلبی عروقی شما نیز تأثیر منفی بگذارند.

در این مطلب، 6 ماده غذایی به شما معرفی می‌شود که برای افزایش سطح هموگلوبین خون می‌توانید آنها را در رژیم غذایی خود قرار دهید.

1. جگر

بیشترین غلظت آهن، ویتامین B12 و فولات را می‌توان در جگر یافت. جگر بره دارای بیشترین مقدار ویتامین B12 است و هر 100 گرم آن حاوی 85.7 میکروگرم از این ویتامین است. همچنین جگر منبع مهمی از فولات، آهن و ویتامین C است که به ترتیب دارای 400 میکروگرم، 10.2 میلی‌گرم و 13 میلی‌گرم از ترکیبات مذکور است. جگر مرغ، بوقلمون و گاو هم منابع غنی از این مواد مغذی هستند.

2. سینه مرغ

سینه مرغ همچنین منبع خوبی از آهن است و شما می‌توانید از هر 100 گرم سینه مرغ، 0/7 میلی‌گرم آهن دریافت کنید.

3. نشاسته و غلات

نشاسته‌هایی مانند سبوس برنج، سبوس گندم و سبوس جو دوسر منابع عالی آهن هستند و ویتامین C و ویتامین B12 هم دارند.

*احتیاط: مبتلایان به بیماری سلیاک، باید از مصرف غذاهای حاوی گلوتن اجتناب کنند.

4. میوه‌ی خشک شده

زردآلو خشک، کشمش و خرما از منابع قابل اطمینان آهن هستند. در حقیقت، 100 گرم میوه خشک، 0/8 میلی‌گرم آهن دارد. این میوه‌های خشک شده به غیر از آهن حاوی فیبرهای ضروری و ویتامین‌ها نیز هستند.

5. سیب زمینی

سیب زمینی منبع غنی آهن و ویتامین C به شمار می‌آید و یک انتخاب عالی برای افزایش میزان هموگلوبین خون است.

6. اسفناج

برای کسانی که به دنبال افزایش هموگلوبین هستند بهترین گزینه سبزیجات است. هر 100 گرم اسفناج 4 میلی‌گرم آهن دارد.