



بهترین منابع غذایی مناسب برای کم خونی

کم خونی حالتی است که در آن تعداد یا اندازه گلبول‌های قرمز و یا مقدار هموگلوبین موجود در خون کاهش یافته و فرآیند تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن بین خون و سلول‌های بدن دچار اختلال می‌شود.

کم خونی حالتی است که در آن تعداد یا اندازه گلبول‌های قرمز و یا مقدار هموگلوبین موجود در خون کاهش یافته و فرآیند تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن بین خون و سلول‌های بدن دچار اختلال می‌شود.

از مهم‌ترین ریزمغذی‌ها جهت خون‌سازی که کمبود آنها موجب بروز کم خونی می‌شود می‌توان به آهن، ویتامین ب12 و اسید فولیک اشاره کرد.

از سوی دیگر، فقر آهن یکی از شایع‌ترین اختلالات تغذیه‌ای در کشورهای در حال توسعه و مهم‌ترین علت کم خونی تغذیه‌ای در کودکان و زنان در سنین باروری است که با ایجاد گلبول‌های قرمز کوچک و کاهش مقدار هموگلوبین سبب کاهش توان جسمی و روانی فرد و حتی افزایش میزان مرگ و میر و ابتلا به بیماری‌ها می‌شود.

سایت اینترنتی مدگورو در مقاله‌ای فهرست مواد غذایی و منابع اصلی حاوی آهن و نیز منابعی که جذب آهن را افزایش می‌دهند، منتشر کرده است.

در این مقاله آمده است مواد غذایی شامل جگر، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم‌مرغ، سبزیجات دارای برگ‌های سبز تیره و پهن مثل اسفناج، حبوبات و میوه‌های خشک مخصوصاً برگه زردآلو و دانه‌های روغنی بهترین منابع خوراکی حاوی آهن هستند.

به علاوه منابع غذایی حاوی ویتامین ث، اسید سیتریک و اسید اسکوربیک مانند آب پرتقال، انبه و طالبی، منابع حاوی اسید مالیک و اسید تارتاریک مثل هویج و سیب‌زمینی و محصولات تخمیری مثل سس سویا عوامل افزایش دهنده جذب آهن در بدن هستند.