



گوچه فرنگی و فلفل دلمه ای جذب آهن را افزایش می‌دهند

نقیایی گفت: بعضی از سبزی‌ها مثل گوچه فرنگی، فلفل دلمه‌ای، کلم، گل کلم، دارای ویتامین ث هستند و اگر با غذا مصرف شوند باعث افزایش جذب آهن غذا می‌شود.

سلامت نیوز : نقیایی گفت: بعضی از سبزی‌ها مثل گوچه فرنگی، فلفل دلمه‌ای، کلم، گل کلم، دارای ویتامین ث هستند و اگر با غذا مصرف شوند باعث افزایش جذب آهن غذا می‌شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت ، یوسف نقیایی کارشناس تغذیه با اشاره به علائم و نشانه‌های کم خونی اظهار داشت: رنگ پریدگی دائمی زبان و مخاط، داخل پلک چشم و لب‌ها، کمرنگ شدن خطوط کف دست، احساس ضعف و خستگی، سیاهی رفتن چشم، بی تفاوتی، سرگیجه، سردرد، بی‌اشتهایی، حالت تهوع و خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست‌ها و پاها در افراد مبتلا به کم خونی فقر آهن دیده می‌شود.

وی افزود: موارد کم خونی فقر آهن شدید با تنگی نفس و تپش قلب و ورم قوزک پا همراه است.

این کارشناس تغذیه در منابع غذایی آهن تصریح کرد: جگر، گوشت، مرغ و ماهی به علت دارا بودن آهن هم بیشترین جذب را دارند.

نقیایی افزود: علاوه بر آن زرده تخم مرغ، غلات و حبوبات مثل عدس، لوبیا، سبزی‌هایی مثل جعفری و اسفناج، انواع خشکبار مثل توت خشک، انجیر، کشمش، خرما و انواع مغزها مثل پسته، بادام، فندق و گردو از منابع خوب آهن به شمار می‌روند.

وی یادآورد شد: بعضی از سبزی‌ها مثل گوچه فرنگی، فلفل دلمه ای، کلم، گل کلم، دارای ویتامین ث هستند و اگر با غذا مصرف شوند باعث افزایش جذب آهن غذا می‌شود.

این کارشناس عنوان داشت: میوه‌ها به خصوص مرکبات نیز اگر پس از غذا مصرف شوند باعث افزایش آهن وعده غذا می‌شوند.