



غلظت خون دارید؟ گیاهخوار شوید!

از نظر پزشکی، دلایل متعددی در افزایش غلظت یا رقت خون موثر هستند که بخشی از آن‌ها ژنتیکی و بخشی دیگر به علت ابتلای فرد به بیماری‌های گوناگون است...

از نظر پزشکی، دلایل متعددی در افزایش غلظت یا رقت خون موثر هستند که بخشی از آن‌ها ژنتیکی و بخشی دیگر به علت ابتلای فرد به بیماری‌های گوناگون است...

افزایش غلظت خون زمانی بروز می‌کند که سطح هموگلوبین و هماتوکریت خون بالا می‌رود، بنابراین کسانی که غلظت خونشان بالاست، در واقع هموگلوبین و هماتوکریت خونشان از افراد عادی بیشتر است.

کاهش هموگلوبین و هماتوکریت خون باعث کم‌خونی می‌شود که مردم به اشتباه از آن به عنوان «#171 رقت خون» یاد می‌کنند.

علل متفاوتی در بروز کم‌خونی موثر هستند که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به دلایل تغذیه‌ای اشاره کرد. مثلاً شایع‌ترین نوع کم‌خونی در تمام دنیا و به خصوص در کشور ما، کم‌خونی فقر آهن است که در زنان و دخترانمان شیوع دارد.

رعایت الگوی غذایی سالم و مناسب می‌تواند در بهبود این مشکل موثر باشد و از آنجا که افزایش گلبول‌های قرمز و هموگلوبین خون (غلظت خون) اثر منفی‌ای روی مکانیسم انعقاد خون دارد و می‌تواند مشکلات جدی را از نظر سلامت برای فرد به وجود بیاورد، گیاهخواری (خام‌خواری) یا نیمه گیاهخواری بهترین روش مقابله با افزایش غلظت خون محسوب می‌شود و افراد مبتلا به غلظت خون باید میوه و سبزی فراوانی همراه وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌هایشان مصرف کنند و از خوردن مواد غذایی شیرین، چرب و شور پرهیزند و کمتر از منابع حیوانی (گوشت و تخم‌مرغ) یا کره، خامه و لبنیات استفاده کنند.

میوه‌ها و سبزی‌ها به علت داشتن ویتامین C و فیبرهای محلول و نامحلول، عمل حفاظتی در مقابل افزایش غلظت خون دارند و به همین علت در افراد گیاهخوار، نه تنها احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ کمتر است بلکه خونشان رقیق‌تر می‌شود و فشارخون پایین‌تری نسبت به افراد هم سن و سال خود دارند.

افراد مبتلا به غلظت خون باید به مسئله تشنگی به خصوص در فصل گرما اهمیت بیشتری بدهند و مراقب باشند به هیچ‌وجه حالت دهیدراتاسیون یا کم‌آبی در بدنشان اتفاق نیفتد.

بهترین نوشیدنی برای این افراد، آب است بنابراین باید با کمترین احساس خشکی دهان، مقدار کمی آب بنوشند.

چاقی و اضافه وزن نیز احتمال افزایش غلظت خون را بالا می‌برد و معمولاً افرادی که دچار غلظت خون بالایی هستند، چاقند. کنترل وزن و رساندن آن به محدوده طبیعی، در بهبود این مشکل بسیار موثر است و انجام فعالیت‌های ورزشی مفرح نیز می‌تواند به این افراد کمک کند.

اگر فرد به کم‌خونی مبتلا باشد، ابتدا باید علت اصلی کم‌خونی که می‌تواند کمبود اسیدفولیک، ویتامین‌های B6 و B12 یا روی باشد، مشخص شود و در صورت نیاز، با مصرف یک دوره مکمل این مشکل درمان شود.

برخلاف افراد مبتلا به غلظت خون، افراد کم‌خون باید انواع گوشت، به خصوص گوشت قرمز را در برنامه غذایی خود بگنجانند و علاوه بر غلات (که منبع خوب آهن هستند) مواد غذایی حاوی ویتامین C مصرف کنند تا جذب آهن بیشتر شود.