



افراد کم خون، همراه با غذا آب لیموترش تازه مصرف کنند

یک مشاور تغذیه و رژیم درمانی ضمن تصریح این مطلب که نباید بدون انجام آزمایش و تشخیص پزشکی کم خونی، اقدام به مصرف قرص‌های آهن نمود، توصیه کرد...

همشهری آنلاین: یک مشاور تغذیه و رژیم درمانی ضمن تصریح این مطلب که نباید بدون انجام آزمایش و تشخیص پزشکی کم خونی، اقدام به مصرف قرص‌های آهن نمود، توصیه کرد: افراد کم خون می‌توانند در هر وعده غذایی، آب لیموی ترش تازه را به مقدار زیاد به غذای خود اضافه کنند. ویتامین C موجود در لیموترش، جذب آهن از منابع گیاهی از جمله غلات، حبوبات و سبزیجات را افزایش می‌دهد.

برلیان بزرگمهر در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه مکمل‌های غذایی به منظور تامین مواد مغذی مورد نیاز بدن به کار گرفته می‌شوند، اظهار کرد: این مکمل‌ها نباید به هیچ وجه بدون تجویز پزشک و خودسرانه استفاده شوند.

وی ادامه داد: اگر شخصی روند تغذیه طبیعی را طی کرده و اختلالی در هضم و جذب مواد غذایی نداشته باشد، نیازی به مصرف مکمل‌ها نیز ندارد. در غیر این صورت ممکن است برخی مواد مغذی که در مکمل‌ها وجود دارند، در بدن تجمع یافته و عوارض زیادی بر جای بگذارند که از جمله آنها می‌توان به ایجاد مسمومیت اشاره کرد.

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه مکمل‌ها شیمیایی بوده و برای بدن مفید نیستند، اظهار کرد: اما در مقابل، فیبرهایی که در غذا وجود دارند، برای بدن بسیار مفید هستند که در قرص‌های مکمل فیبر وجود ندارد.

بزرگمهر با اشاره به اینکه علاوه بر موارد فوق، بدن گاهی به مصرف مواد مغذی به مقدار بالا عادت می‌کند، گفت: به گونه‌ای که اگر فرد روزی قرص مکمل مصرف نکند، نیازش برای تامین مواد مغذی با مصرف غذای معمولی تامین نخواهد شد.

وی همچنین در توضیح اینکه مصرف مکمل‌ها در چه مواقعی لازم می‌شود، اظهار کرد: اگر فردی دچار اختلالات گوارشی باشد و هضم مواد غذایی در بدن وی به صورت کامل انجام نشود، می‌تواند برای رفع کمبود مواد مغذی در بدن از مکمل‌ها استفاده کند. همچنین ممکن است فردی بر اثر ابتلا به برخی بیماری‌ها ضعیف شده باشد که در این صورت نیز مصرف مکمل توسط پزشک توصیه می‌شود.

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی مصرف مکمل‌هایی چون ویتامین D را در افراد مسن و زنان یائسه نیز لازم دانست و گفت: به این علت که اغلب در سنین بالا اختلال گوارشی پیدا می‌شود، مصرف برخی مکمل‌ها به منظور تامین مواد مغذی، لازم و ضروری است.

بزرگمهر در پاسخ به اینکه آیا مصرف قرص‌های آهن توسط زنان توصیه می‌شود، اظهار کرد: جا افتادن این فرهنگ که مصرف قرص آهن برای همه زنان می‌تواند تاثیرگذار و مفید باشد، غلط است و نباید بدون انجام آزمایش و تشخیص پزشکی کم خونی، اقدام به مصرف قرص‌های آهن نمود.

وی افزود: منابع حیوانی از جمله گوشت قرمز، جگر، دل و قلوه منابع خوبی برای تامین آهن مورد نیاز بدن هستند. همچنین افرادی که کلسترول بالا دارند و چربی نامطلوب خون در بدن آنها بالاست، می‌توانند از گوشت ماهی و گوشت مرغ به منظور تامین آهن استفاده کنند.

این مشاور تغذیه و رژیم درمانی همچنین توصیه کرد: افراد کم خون می‌توانند در هر وعده غذایی، آب لیموی ترش تازه را به مقدار زیاد به غذای خود اضافه کنند. ویتامین C موجود در لیموترش، جذب آهن از منابع گیاهی نظیر غلات، حبوبات و سبزیجات را افزایش می‌دهد.

بزرگمهر اضافه کرد: جذب آهن از منابع گیاهی 5 تا 10 درصد و از منابع حیوانی تا 30 درصد است.