

چی بخوریم تا کم خون نشویم؟

کارشناس تغذیه در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: مصرف خشکبار نظیر توت خشک، برگ آلو، انجیر و کشمش، غلات و حبوبات جوانه زده نیز جزو منابع مفید و موثر برای پیشگیری از کم خونی است.



سلامت نیوز : کارشناس تغذیه در دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: مصرف خشکبار نظیر توت خشک، برگ آلو، انجیر و کشمش، غلات و حبوبات جوانه زده نیز جزو منابع مفید و موثر برای پیشگیری از کم خونی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا ؛ شهلا جودت اظهار کرد: کم خونی نوعی اختلال شایع خونی است که به کاهش بیش از حد طبیعی گلبول‌های قرمز خون اطلاق می‌شود و می‌تواند زمینه بسیاری از بیماری‌ها را در فرد به وجود آورد.

وی ادامه داد: کم خونی می‌تواند به سرعت عملکرد بدن را تحت تاثیر قرار دهد و بسیاری از افراد مبتلا به کم خونی از افت عملکرد و کارایی بدن به شدت رنج می‌برند که در صورت اقدام نکردن به درمان و تشدید این اختلال، زندگی روزمره آنها مختل می‌شود.

جودت افزود: کم خونی دوران کودکی به رشد و تکامل مغزی کودکان صدمات غیرقابل جبرانی وارد می‌کند و اثرات آن به اشکال مختلف نه تنها از دوران کودکی به شکل تاخیر در تکامل و هماهنگ شدن حرکات دیده می‌شود، بلکه با آثار سوء در کیفیت زندگی در دوره‌های بعدی باقی می‌ماند.

وی یادآور شد: در شیرخواران در صورت سلامت مادران، میزان آهن موجود در شیر مادر برای 4 تا 6 ماه نخست زندگی کافی است اما در مورد نوزادانی که با وزن کم متولد می‌شوند، ذخایر آهن کم است و باید از زمانی که وزن آنها 2 برابر می‌شود آهن اضافی دریافت کنند.

جودت تاکید کرد: مادرانی که نسبت به اشتهاى کم فرزندان خود نگران هستند باید به قطره آهن دریافتی در طول روز دقت کافی داشته باشند. اگر کودکان تا 2 سالگی به میزان کافی قطره آهن دریافت نکنند، از عوارض کم خونی در امان نخواهند ماند.

به گفته این کارشناس، در زمان بلوغ به دلیل افزایش سرعت رشد نیاز به آهن افزایش می‌یابد و در مورد دختران این موضوع با اهمیت بیشتری نمود پیدا می‌کند و آنها باید به شکل منظم و دوره‌ای از مکمل آهن در این دوران استفاده کنند.

جودت یادآور شد: استفاده از منابع غذایی حاوی آهن و گنجانیدن آن در برنامه غذایی در پیشگیری از بروز کم خونی موثر است. زمانی که کم خونی ایجاد می‌شود، بهترین و غنی‌ترین رژیم غذایی هم قادر به اصلاح این وضعیت نیست و مصرف مکمل آهن برای دوره‌های مشخص، ضروری و تاثیرگذار است.

وی افزود : در زنان باردار نیز به دلیل افزایش وزن بدن، جنین و جفت و دیگر بافت‌ها، نیاز به آهن افزایش می‌یابد و این نیاز افزایش یافته در دوران شیردهی نیز ادامه خواهد داشت.

جودت با تاکید بر مصرف مکمل آهن برای تمام زنان باردار از 4 ماهگی، خاطرنشان کرد: مصرف پروتئین حیوانی نظیر گوشت گاو، ماهی و پرندگان به دلیل جذب آهن بیشتر از این منابع به تمام افراد به ویژه افراد در معرض خطر و مبتلا به فقر آهن توصیه می‌شود. به دلیل آن که جذب آهن مواد پروتئینی گیاهی نظیر سبزی‌ها و میوه‌ها کمتر از پروتئین حیوانی است، مصرف توأم با منابع ویتامین C برای افزایش جذب آهن توصیه می‌شود.

وی بیان کرد: گنجاندن مواد غذایی نظیر هویج، سیب زمینی، چغندر، کدو تنبل، گوجه فرنگی، کلم پیچ و شلغم در رژیم غذایی به دلیل وجود اسید مالیک و اسید تارتاریک موجود در آنها، برای افزایش جذب آهن ضروری است.

جودت با ذکر این‌که مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا جذب آهن را کاهش می‌دهد، تصریح کرد: مصرف منابع غنی از آهن یک ساعت بعد از مصرف قهوه و شیر و لبنیات به ویژه در افرادی که به طور مرتب از منابع پروتئین حیوانی استفاده نمی‌کنند توصیه می‌شود.