

کم خونی را با غذا برطرف کنید

کم خونی یا آنمی به علت کمبود گلبول های قرمز در بدن رخ می دهد. گلبول های قرمز، اکسیژن را به تمامی نقاط بدن می رساند.



کم خونی یا آنمی به علت کمبود گلبول های قرمز در بدن رخ می دهد. گلبول های قرمز، اکسیژن را به تمامی نقاط بدن می رساند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، علت کم خونی متعدد است از جمله، کمبود آهن، اسید فولیک و ویتامین B12. اما غذاهایی که می تواند با این اختلال مقابله کند، عبارتند از:

*بادام زمینی: برای تأمین نیاز روزانه آهن، یک مشت بادام زمینی مصرف کنید یا هر روز ساندویچ کره بادام زمینی به همراه آب پرتقال برای دریافت 0.6 میلی گرم آهن مصرف کنید.

*سیب: ویتامین C موجود در سیب در جذب آهن موثر است

*انار: این میوه حاوی ویتامین ها، آهن، فیبر و پتاسیم است که جریان خون سالم را حفظ می کند.

خرما : خرما غنی از آهن است در نتیجه کم خونی را درمان می کند.

*عسل: این ماده طبیعی بسیار موثر و حیاتی است. مصرف روزی ۱۰۰ میلی گرم عسل، 0.42 میلی گرم آهن مورد نیاز بدن را تأمین می کند. منیزیم و مس موجود در عسل نیز می تواند میزان گلبول های قرمز بدن را افزایش دهد.

*لوبیا: انواع مختلف لوبیا غنی از آهن است؛ یک لیوان لوبیا ۵ میلی گرم آهن بدن را تأمین می کند علاوه بر آن، لوبیا حاوی پروتئین بالا و چربی پایین است که در پیش گیری از کم خونی نیز نقش دارد.

*جو دو سر: تنها مصرف روزانه ۲قاشق غذاخوری جو دو سر، 2.5 میلی گرم از آهن مورد نیاز بدن را تأمین می کند.

*نان سبوس دار: یک برش نان سبوس دار، ۶ درصد نیاز روزانه بدن به آهن را تأمین می کند.

*چغندر قرمز: این گیاه تصفیه کننده موثر خون است و مصرف آن یکی از بهترین راه های پیشگیری از کم خونی است.