

«أفضل 5 أغذية للوقاية من فقر الدم» الأنيميا



يُعد فقر الدم إحدى الحالات الطبية التي تتميز بعدم وجود كمية كافية من خلايا الدم الحمراء التي تنقل الأكسجين إلى الأنسجة.

وهناك عدة أنواع من فقر الدم، ولكل منها سببه الخاص، فقد يكون فقر الدم مؤقتاً أو طويل الأجل، وقد يتدرج من البسيط إلى الحاد، وغالباً ما يحدث فقر الدم لأكثر من سبب واحد.

ويمكن الوقاية من بعض أنواع فقر الدم عن طريق اتباع نظام غذائي صحي ومتنوع يعتمد على عدة عناصر غذائية منزلية ومنها:

السبانخ -1

تعد الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة مصادر جيدة للحديد مثل السبانخ، خاصة أن الحديد مهم جداً للوقاية من فقر الدم ويجب أن تكون مستوياته مناسبة بالجسم، تحتوى السبانخ أيضاً على نسبة عالية من الأكسالات التي لديها

القدرة على منع امتصاص الحديد

التمر والزبيب -2

يعتبر التمر والزبيب من المصادر الجيدة جداً لفيتامين سي والحديد وكلاهما مهم للتعافي من مرض فقر الدم، حيث يساعد فيتامين سي في امتصاص الحديد بشكل أفضل، فلا بد من تناول كمية جيدة من التمر المنقوع والزبيب كل يوم صباحاً لتحسين مستويات الهيموجلوبين، حيث إن الزبيب والتمر والمشمش غنية بالحديد والألياف والفيتامينات ويمكن أن تعزز صحتك

الموز -3

أحد أنواع الفاكهة التي يعشقها الكثير من الناس نظراً لطعمه اللذيذ ولكنه أيضاً يحتوي على قيمة غذائية عالية، حيث يساعد تناول حبتين من الموز يومياً في علاج فقر الدم لأنه غني بعناصر غذائية مهمة مثل فيتامين سي وحمض الفوليك والبوتاسيوم والحديد، وكلها تساعد على علاج فقر الدم من خلال زيادة خلايا الدم الحمراء وعدد الهيموجلوبين في الجسم.

البرتقال والفراولة -4

يلعب فيتامين سي دوراً مهماً في مكافحة فقر الدم الناجم عن نقص الحديد ويساعد أيضاً على امتصاص الحديد بشكل أفضل، وتعتبر الثمار الحمضية مثل البرتقال والفراولة والكيوي والبطيخ والطماطم مفيدة جداً لأن فيتامين سي الموجود في هذه الفاكهة بكثرة هو صديقك لامتصاص الحديد، كما أنها مصادر غنية بحمض الفوليك ولا بد من الحرص على تناولها يومياً ولكن ليس على معدة فارغة أو ليلاً لأنها قد تسبب الانتفاخ

حبوب السمسم -5

يجب تناول بذور السمسم خاصة الأسود من قبل الشخص المصاب بفقر الدم، حيث تعتبر بذور السمسم الأسود علاجاً معروفاً جيداً للشفاء من الأنيميا، فهي مصدر جيد للكالسيوم والماغنيسيوم والحديد وكل هذه العناصر مهمة لعلاج فقر الدم، حيث يمكنك نقع حفنة من البذور في كوب من الماء وتركها طوال الليل وتناولها في الصباح