

أطعمة تساعد على رفع الهيموغلوبين ومواجهة نقص الحديد



الجمعة 14 أغسطس 2026 09:30 م

يُعد نقص الحديد وانخفاض مستوى الهيموغلوبين من المشكلات الغذائية والصحية الشائعة التي قد تؤثر في النشاط اليومي وقدرة الجسم على أداء وظائفه بصورة طبيعية، وهو ما يجعل الاهتمام بالنظام الغذائي واختيار الأطعمة الغنية بالعناصر الضرورية لتكوين الدم أمرًا مهمًا، إلى جانب البحث عن السبب الطبي وراء انخفاض مستويات الحديد أو الهيموغلوبين عند حدوثه.

وفي هذا السياق، أشارت خبيرة التغذية الدكتورة مارغريتا كوروليوفا إلى أهمية إدراج الأحشاء ضمن النظام الغذائي، موضحة أنها تتمتع بقيمة غذائية مرتفعة، رغم أن أسعارها عادة ما تكون أقل من أسعار العديد من أنواع اللحوم والأسماك والدواجن.

الأحشاء مصدر غني بالعناصر الغذائية

وتنقسم الأحشاء، وفقًا للخبيرة، إلى أنواع داخلية تشمل الكبد والكلى والقلب، وأخرى خارجية مثل الرأس والأذنين، وتتميز هذه الأطعمة باختوائها على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية، من بينها البروتينات والفيتامينات والمعادن والعناصر النادرة.

وتبرز أهمية هذه الأطعمة بصورة خاصة بسبب احتوائها على الحديد الهيمي، وهو الشكل الموجود في الأغذية الحيوانية والذي يستطيع الجسم امتصاصه بكفاءة أكبر مقارنة ببعض مصادر الحديد غير الهيمي الموجودة بصورة أساسية في الأطعمة النباتية.

وترى كوروليوفا أن هذه الخاصية تجعل بعض أنواع الأحشاء خيارًا غذائيًا مهمًا ضمن نظام غذائي متوازن للأشخاص الذين يحتاجون إلى زيادة مدخولهم من الحديد، مشيرة إلى أن الحصول على كميات كافية من الحديد يرتبط بقدرة الجسم على إنتاج الهيموغلوبين، وهو البروتين الموجود في خلايا الدم الحمراء والمسؤول عن نقل الأكسجين إلى مختلف أنسجة الجسم.

الكبد في مقدمة الأطعمة الغنية بالحديد

وتشير خبيرة التغذية إلى أن الكبد، سواء كبد الأبقار أو الدجاج، يأتي في مقدمة أنواع الأحشاء من حيث محتواه من الحديد، ولذلك يحظى بأهمية غذائية كبيرة عند الحديث عن الأطعمة الغنية بهذا العنصر.

ولم تقتصر القيمة الغذائية للكبد على الحديد فقط، إذ يحتوي أيضًا على عدد من الفيتامينات والمعادن والعناصر الضرورية لعمل الجسم، وهو ما يجعله من الأطعمة ذات الكثافة الغذائية المرتفعة.

ويأتي اللسان، بحسب الخبيرة، ضمن الأطعمة التي تتمتع بقيمة غذائية جيدة، إذ يحتوي بدوره على الحديد الهيمي والبروتينات الكاملة، بينما يمثل القلب والرئتان مصادر أخرى لمجموعة من العناصر الدقيقة التي يحتاجها الجسم.

الحديد والهيموغلوبين علاقة أساسية داخل الجسم

ويؤدي الحديد دورًا رئيسيًا في تكوين الهيموغلوبين، ولذلك فإن الحصول على كمية كافية منه من الطعام يمثل أحد العناصر المهمة للحفاظ على عملية إنتاج خلايا الدم الحمراء.

وعندما يعاني الجسم من نقص الحديد، قد تتراجع قدرته على إنتاج الهيموغلوبين بصورة كافية، وهو ما يمكن أن يؤدي في بعض الحالات إلى الإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد

وقد يرتبط فقر الدم بأعراض مختلفة، من بينها الشعور بالتعب والإرهاق، والضعف العام، وقلة القدرة على بذل المجهود، وقد تظهر أعراض أخرى بحسب درجة النقص وسببه والحالة الصحية العامة للشخص

لكن انخفاض الهيموغلوبين لا يعني بالضرورة أن السبب هو نقص الحديد، إذ يمكن أن يرتبط بعوامل وأسباب صحية أخرى، ولذلك فإن تشخيص السبب يظل خطوة أساسية قبل الاعتماد على تغيير النظام الغذائي وحده

الكبد ليس الخيار الوحيد

ورغم التركيز على الكبد باعتباره من أغنى الأطعمة الحيوانية بالحديد، فإن النظام الغذائي المتوازن لا يعتمد على مصدر واحد للعناصر الغذائية

ويمكن الحصول على الحديد من مجموعة متنوعة من الأغذية الحيوانية والنباتية، مع اختلاف كمية الحديد ونوعه ومدى قدرة الجسم على امتصاصه من كل مصدر

وتوفر اللحوم والدواجن والأسماك والمأكولات البحرية بعض مصادر الحديد الهيمي، بينما يوجد الحديد غير الهيمي في البقوليات وبعض الخضراوات الورقية والمكسرات والحبوب وغيرها من الأطعمة النباتية

ومن المفيد عند بناء نظام غذائي غني بالحديد الاهتمام بتنوع مصادر الغذاء بدلاً من التركيز على نوع واحد من الأطعمة

الأحشاء ومكونات غذائية أخرى

وتوضح الدكتورة يكاتيرينا كورباتوفا أن الأحشاء لا تقتصر فوائدها الغذائية على الحديد، بل تحتوي على معادن وعناصر أخرى، من بينها الزنك والمغنيسيوم

وتدخل هذه العناصر في العديد من العمليات الحيوية داخل الجسم، كما ترتبط بوظائف مختلفة تشمل عمليات التمثيل الغذائي وصحة العظام والعضلات وعدد من وظائف أجهزة الجسم

كما تحتوي بعض أنواع الأحشاء على مركبات غذائية أخرى، من بينها الليسيثين، الذي يرتبط بوظائف الجهاز العصبي والدماغ، إلى جانب البروتينات التي يحتاجها الجسم لبناء الأنسجة وتجديدها

وتشير الخبيرة كذلك إلى أن القيمة الغذائية لهذه الأطعمة قد تجعلها جزءاً من النظام الغذائي للأشخاص الذين يتعرضون للإجهاد البدني، مع التأكيد على أن التغذية المتوازنة يجب أن تشمل مجموعة متنوعة من مصادر البروتين والخضراوات والفواكه والحبوب وغيرها

هل تناول الأحشاء يساعد على استعادة الحديد؟

وترى كوروليوفنا أن إدراج الأحشاء الغنية بالحديد ضمن النظام الغذائي قد يكون مفيداً في دعم الحصول على الحديد من الطعام، مشيرة إلى إمكانية تناولها مرة أو مرتين أسبوعياً ضمن نظام غذائي متوازن

إلا أن الاعتماد على الطعام وحده لا يكون كافياً في جميع حالات نقص الحديد أو فقر الدم، خصوصاً إذا كان النقص شديداً أو ناتجاً عن فقدان الدم أو ضعف امتصاص الحديد أو مشكلة صحية أخرى

وفي مثل هذه الحالات، يحتاج الشخص إلى تقييم طبي وتحديد السبب الأساسي لنقص الحديد، وقد يوصي الطبيب بإجراء تحاليل للدم أو استخدام مكملات الحديد وفقاً للحالة

ومن المهم عدم تناول مكملات الحديد بصورة عشوائية، لأن زيادة الحديد عن حاجة الجسم قد تكون ضارة، كما أن علاج فقر الدم يتطلب التعامل مع السبب وليس مجرد محاولة رفع مستوى الهيموغلوبين بصورة مؤقتة

الحذر عند الإصابة بالنقرس وارتفاع حمض اليوريك

ورغم القيمة الغذائية المرتفعة للأحشاء، فإنها لا تناسب الجميع بالدرجة نفسها، إذ أشارت كوروليوفنا إلى ضرورة مراعاة بعض موانع تناولها، خصوصاً لدى الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع مستويات حمض اليوريك أو مرض النقرس

وترتبط الأحشاء باحتوائها على كميات مرتفعة نسبيًا من البيورينات، وهي مركبات تتحول في الجسم إلى حمض اليوريك، ولذلك فإن الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالبيورينات قد يمثل مشكلة للأشخاص الذين يعانون من النقرس أو ارتفاع حمض اليوريك [1]

ولهذا السبب، فإن اختيار كمية ونوع الأطعمة المناسبة يجب أن يعتمد على الحالة الصحية الفردية، وليس على الفوائد الغذائية العامة للطعام فقط [2]

التغذية المتوازنة أهم من التركيز على عنصر واحد

وتؤكد هذه المعطيات أهمية التعامل مع نقص الحديد من منظور غذائي شامل، إذ لا يعتمد تكوين الدم على الحديد وحده، وإنما يحتاج الجسم إلى مجموعة من العناصر الغذائية والفيتامينات التي تدخل في عمليات إنتاج خلايا الدم الحمراء والحفاظ على وظائف الجسم المختلفة [3]

ويُعد تنوع مصادر الغذاء من أفضل الطرق للحصول على احتياجات الجسم اليومية، بحيث تشمل الوجبات مصادر مناسبة للبروتين والحديد والفيتامينات والمعادن، إلى جانب الخضراوات والفواكه والحبوب والبقوليات بحسب الاحتياجات الغذائية لكل شخص [4]

كما يمكن أن تتأثر قدرة الجسم على امتصاص الحديد بطريقة تناول الطعام، إذ إن بعض المكونات الغذائية قد تساعد على امتصاص الحديد غير الهيمي، بينما يمكن لبعض المشروبات والمركبات الغذائية أن تقلل امتصاصه عند تناولها في الوقت نفسه [5]

متى يحتاج نقص الهيموغلوبين إلى فحص طبي؟

ولا ينبغي التعامل مع انخفاض الهيموغلوبين باعتباره مشكلة غذائية فقط، خصوصًا عندما يكون الانخفاض واضحًا أو متكررًا [6]

فقد يكون نقص الحديد ناتجًا عن عدم الحصول على كميات كافية منه، لكنه قد يرتبط أيضًا بفقدان الدم، أو مشكلات في الجهاز الهضمي، أو اضطرابات في امتصاص العناصر الغذائية، أو زيادة احتياجات الجسم من الحديد في بعض المراحل [7]

ومن ثم، فإن الشخص الذي تظهر لديه نتائج تحاليل تشير إلى انخفاض الهيموغلوبين أو الحديد يحتاج إلى معرفة السبب، بدلًا من الاكتفاء بتناول الأطعمة الغنية بالحديد دون تقييم طبي [8]

طريقة أكثر توازنًا للاستفادة من الأطعمة الغنية بالحديد

ويمكن أن يمثل إدراج مصادر الحديد ضمن الوجبات اليومية جزءًا من استراتيجية غذائية متكاملة للحفاظ على صحة الدم، مع مراعاة التنوع والاعتدال [9]

وتظل الأحشاء، وخاصة الكبد، من الأطعمة التي تتمتع بكثافة غذائية مرتفعة، لكنها ليست علاجًا مستقلًا لفقر الدم، كما أن الإفراط في تناولها ليس مناسبًا للجميع [10]

وبالتالي، فإن الاستفادة من هذه الأطعمة تعتمد على إدراجها ضمن نظام غذائي متوازن وبكميات مناسبة، مع مراعاة الحالة الصحية للشخص ومستويات حمض اليوريك وغيرها من العوامل الطبية [11]

وفي النهاية، فإن الحفاظ على مستويات طبيعية من الهيموغلوبين والحديد لا يرتبط بطعام واحد، بل بمجموعة متكاملة من العادات الغذائية والصحية، بينما يبقى تحديد سبب فقر الدم أو نقص الحديد الخطوة الأهم عند ظهور المشكلة، خاصة في الحالات التي تستمر فيها الأعراض أو تتكرر نتائج التحاليل غير الطبيعية [12]