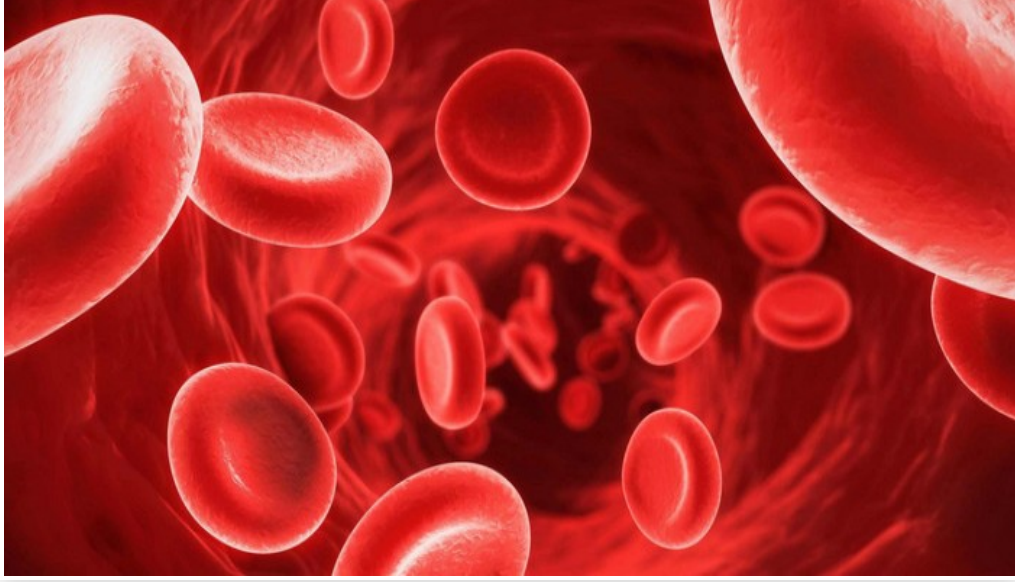


بالإنفوجرافيك: أغذية مفيدة في علاج الأنيميا



الأربعاء 13 أبريل 2016 05:04 م

كثيرون منا مصابون بمرض نقص الحديد المعروف بالأنيميا وكثيرون أيضا يهتمون فقط بتناول مركبات الحديد دون الانتباه إلي المصادر الطبيعية الموجودة في الطعام نقدم لكم بعض النصائح المفيدة لعلاج الأنيميا

نسبة الهيموجلوبين العادية عند البنات تبدأ من 12.5 لأنهن عادة يفقدون جزءاً كبيراً من الحديد الموجود في الجسم في أيام الدورة الشهرية أما الرجال تبدأ النسبة الطبيعية من 13.5 الي 14 . وأعراض الأنيميا تلاحظ عند القيام بأقل مجهود فأنتك تشعر بدوخة وهبوط وإرهاق رغم أن المجهود المبذول لا يتناسب مع كم التعب الذي تحس به ولذلك فإنه علي الشخص الذهاب الي الطبيب للقيام بالفحص لمعرفة هل الشخص مصاب بالأنيميا ام لا .

اليك افضل المصادر الغذائية الطبيعية لعلاج الأنيميا

1- المصادر الحيوانية

كلما كان اللون داكناً كلما كان يحتوي علي عنصر الحديد أكثر مثل ((الكبد - والطحال - والكلاوي - والقلب)) واللحوم الحمراء والدواجن

2- المصادر النباتية

* العسل الأسود مفيد جدا ويحتوي علي نسبة حديد غالية للغاية ويفضل أن يضاف عليه القليل من الليمون او شرب عصير الليمون بعده مباشرة وذلك يساعد علي امتصاص الحديد وتثبيتته في الجسم

3- البقوليات

القول والعفس واللوبيا والفاصوليا البيضاء والحمس كلها أطعمة غنية بالحديد ويفضل أيضا بعد تناولها أكل أي مصدر به فيتامين مثل البرتقال أو ثمرة الجوافة أو عصير الليمون

4- الخضروات

فإن أكثر الخضروات الغنية بالحديد تتمثل في الملوخية والخبيزة والسبانخ وورق العنب والبامية والجرجير والبقدونس ونضيف ثمرة البنجر التي تحتوي علي كمية غنية جدا بالحديد

5- الفواكه

الفاكهه مصدر جيد للحديد ومنها الرمان والفواكه المجففه مثل البلح والمشمش والتين والزبيب

6- الحبوب

مثل القمح والفريك والبرغل

السمنة والأنيميا

ليس هناك علاقة بين السمنة والأنيميا فمن المعتقدات الخاطئة أن من كان وزنه زائد فإنه يتمتع بجسم صحي ولكن العكس فأغلب أصحاب الوزن الزائد يعانون من نقص الحديد في الجسم حيث أن أكثر جسمهم دهون ونشويات مخزنة في الجسم وينصح الأطباء أصحاب الوزن

الزائد الذين يعانون من الأنيميا تناول كل الاغذية المسبقة لعلاج الأنيميا ولكن بحدود وأن يتفادوي العسل الأبيض حيث يحتوي علي
سعرات حرارية عالية جداً والأبتعاد عن مصادر النشويات مثل الأرز وعدم الأكل من العسل الأسود ولكن يمكن أن يتناول ملعقة صغيرة
يوميّاً بالإضافة لفاكهة مجففة مثل تناول ثمرة بلح يومياً مع تناول أغذية غنية بالحديد

فيتامين ((ج)) والأنيميا

من النصائح التي تقدمها الأطباء لعلاج الأنيميا الحرص علي تناول أطعمة غنية بفيتامين ((ج)) مع كل وجبة مثل إضافة الليمون علي
الفول وعلي شرائح الكبد وعلي حمص الشام خاصة في فصل الشتاء .

وأنة يمكن تناول سلطة تحتوي علي أكثر من نصف من هذه الأطعمة مثل (الطماطم والجرجير والبقدونس والفلفل الأخضر) بالإضافة الي
انه يمكن تناول برتقالة او ثمرة الجوافه او عصير الليمون وذلك أثناء الطعام أو بعده مباشرة وعند تناول مركبات حديد ((أدوية)) يفضل
أيضا تناول مصدر لفيتامين ((ج)) بعده مباشرة لأنه يساعد علي تثبيت الحديد في الجسم

يفضل تناول الشاي بعد الأكل علي الأقل بساعتين وأن يكون خفيفا حتي لا يمتص الحديد من الجسم