

الأطعمة المفيدة في الوقاية وعلاج فقر الدم

يتكوّن الدم من الهيموغلوبين، الجزء المسؤول عن نقل الأكسجين من الرئتين لباقي أجزاء الجسم بما فيها الدماغ. يعتبر الحديد مكونًا أساسيًا بتركيب الهيموغلوبين، لذا، عند نقص الحديد سيخف تباؤًا الهيموغلوبين وبالتالي الطاقة والأكسجين الوارد لباقي أعضاء الجسم والدماغ، هذا ما يفسر الأعراض التي ترافق فقر الدم.

قد يكون علاج فقر الدم بالتركيز على تناول أنواع معينة من العناصر الغذائية والأطعمة الغنية بالحديد ويمكن استهلاك مكملات الحديد الغذائية ، مع الحرص على استشارة الطبيب المختص وأجراء فحوصات الدم الضرورية كل فترة .

من جهة أخرى ، يوجد العديد من الأطعمة التي يجب إدراجها في النظام الغذائي للوقاية من فقر الدم وعلاجه.

تعرفوا على الأطعمة المفيدة في الوقاية وعلاج فقر الدم :

اللحم الحمراء

□ مثل لحم القبر والخروف ، وخاصة جزء الكبد منها ، فهو غنية بالحديد . لكن اللحم الأحمر لا يعد العنصر المثالي للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع نسبة الدهون أو الكوليسترول.



الدجاج

□ يعمل الدجاج على مساعدة امتصاص الحديد الموجود بالأطعمة النباتية كما انه مصدر رئيسي للحديد. فكل 100 غ صدر دجاج يزود الجسم 2% من احتياجاته اليومية من الحديد أما فخذ الدجاج يزود الجسم 10% من احتياجاته.

البيض

يعد البيض مصدر مهم للحديد كما انه منخفض السعرات الحرارية. فكل بيضة تحتوي على 1 ميليغرام من الحديد.

المأكولات البحرية

□ تحتوي الرخويات البحرية على نسبة عالية من الحديد. تلبي 100 غرام من الرخويات حاجة الجسم من الحديد يوميًا بشكل كافي. ومن بين هذه الأطعمة المحار وبلح البحر والجمبري والسلمون .



زبدة الفول السوداني

تعد زبدة الفول السوداني مصدر غني بالحديد. تحتوي ملعقتين من زبدة الفول السوداني على 0.6 ميليغرام من الحديد . كما يمكن تناول هذه الزبدة مع كوب عصير برتقال ، للمساعدة على زيادة امتصاص الحديد في الجسم.

فول الصويا ، الفاصولياء

□ يحتوي فول الصويا ، أي الفاصولياء ، على نسبة عالية من الحديد . يجب طبخ الفاصولياء جيدًا والتأكد من نضجها ، لأنها تحتوي على حمض الفايتك ، عنصر يمنع امتصاص الحديد في الجسم.

تلبي الفاصولياء حوالي نصف احتياجات الجسم اليومية من الحديد.

الحبوب الكاملة والبقوليات

□ تعتبر الحبوب الكاملة والبقوليات على أنواعها مصدر نباتي غني بالحديد . قبل طبخ الحبوب يجب نقعها بالماء قبل يوم

ولكن كما في الفاصولياء يجب نقعها قبل الاستخدام من أجل التخلص من حمض الفايتك الذي يمنع امتصاص الحديد.



الشوفان

يعرف الشوفان انه عنصر غني بالحديد ، فتحتوي كل 100 غرام شوفان على 4.7 ميليغرام حديد. وينصح بتناول الشوفان المدعم ، الذي يحتوي على 10 ميليغرام حديد في كل 100 شوفان ، فتلبي هذه الطريقة حوالي 60% من احتياجات الجسم اليومية من الحديد.

الأوراق الخضراء

مثل السبانخ والخس والملوخية ... التي تعد مصدر غني بالحديد والفيتامين C ، الذي يساعد على امتصاص الحديد في الجسم.

الحمضيات والطماطم

يُزيد تناول الحمضيات الغنية بالفيتامين C امتصاص الحديد في الأمعاء . ومن بين أهم هذه الفواكه الحمضية الجوافة والبرتقال والليمون والطماطم.



الرمان

يعرف الرمان انه غني بالحديد كما أنه من أهم مضادات الأكسدة. يمكن تناول الرمان كفاكهة أو شربه كعصير بانتظام لعلاج فقر الدم.

العسل

يساعد العسل الطبيعي على معالجة مشكلة فقر الدم كما ان يقوي المناعة ويحارب الأمراض والميكروبات في الجسم.

التفاح

يعد التفاح من أهم أنواع الفاكهة لعلاج فقر الدم ، فهو يعوّض نقص الحديد في الجسم ويقي أيضًا من العديد من الأمراض الأخرى.