

نظامك الغذائي يجنبك الإصابة بفقر الدم

يعاني الكثير من الأشخاص من فقر الدم أو ما يعرف أيضاً بالأنيميا، وهو مشكلة صحية تتمثل بانخفاض كمية خلايا الدم الحمراء أو عدم وجود ما يكفي منها في الجسم لنقل كمية كافية من الأوكسجين إلى الأعضاء والأنسجة. وقد تتراوح هذه الحالة بين المعتدلة والحادة وعادة ما تتسبب بتعب شديد للمريض.

ولتجنب التعرض لهذه المشكلة، اليك في ما يلي مجموعة من النصائح الغذائية التي تجنبكم الإصابة بفقر الدم:

- تناول الأطعمة الغنية بحمض الفوليك والفيتامين B12 مثل اللحوم، الكبد، والبيض.
- لا تتبّع حميات غذائية قاسية وغير مدروسة لخسارة الوزن، لأن ذلك الأمر سيجعل جسمك يخسر الفيتامينات الضرورية والمعادن. وفي حال كنت تريد خسارة الوزن ننصحك بإستشارة طبيب مختص يقدم إليك نصائح صحية حول الوجبات التي يجب عليك تناولها.
- احرص على تناول الأطعمة الغنية بمعدن الحديد مثل الحبوب الكاملة، السبانخ، اللحوم الحمراء، والفواكه المجففة، بالإضافة إلى المأكولات البحرية التي ستزوّد جسمك أيضاً بأحماض الأوميغا 3 الدهنية المفيدة لصحة قلبك.
- إمتنع عن استهلاك الشاي أو القهوة أثناء تناول الطعام لأنّهما سيمنعان جسمك من امتصاص الحديد الموجود في الأطعمة.
- أضيف الأطعمة الغنية بالفيتامين C إلى وجباتك الغنية بالحديد، ذلك لأنّ هذا الفيتامين يساعد جسمك على امتصاص الحديد في الأطعمة. ومن الأطعمة الغنية بالفيتامين C: الليمون الحامض، البرتقال، والفراولة.