أطعمة غذائية لعلاج نقص الهيموجلوبين أثناء الحمل

تواجه عدد كبير من النساء الحوامل مشكلة نقص الهيموجلوبين أي فقر الدم خلال فترة الحمل، وذلك يعود الى حدوث الكثير من التغيّرات الهرمونية والظاهرية طوال الحمل.

يجب على الحامل أن تتبع نظام غذائي صحي ومغذي وغني بكافة العناصر الغذائية خلال فترة الحمل ومن أجل الوقاية من الإصابة بفقر الدم وتعويض الجسم بالحديد الذي ينقصه فيجب استهلاك خلال الحمل كافة الأطعمة التي تعزز الهيموجلوبين في الدم.

إليك أبرز الأطعمة التي تعالج فقر الدم خلال الحمل:

الأطعمة الغنية بالحديد: ان السبب الرئيسي لنقص الهيموجلوبين في الدم هو نقص الحديد وهو أهم المكونات في تكوين الهيموجلوبين. لذلك يجب تناول كمية جيدة من الاطعمة الغنية بالحديد مثل اللحم الأحمر والمحار واللوز والتمر والعديد غيرها كما ينصح بإستشارة الطبيب لمواكبة هذه الحالة خلال الحمل.

المأكولات الغنية بحمض الفوليك: حمض الفوليك هو نوع من أنواع الفيتامين B الذي يعد عنصر أساسي لطريقة عمل الهيموجلوبين. يؤدي نقص حمض الفوليك الى إنخفاض نسبة الهيموجلوبين لذلك يجب استهلاك الأطعمة الغنية بهذا العنصر طوال فترة الحمل مثل الفول السوداني والبروكولي والموز والخضار.

الأطعمة الغنية بالفيتامين C: يؤدي نقص الفيتامينC الى نقص في خلايا الدم الحمراء حيث لا يمكن للجسم إمتصاص الحديد إلا بمساعدة الفيتامينC ويمكن تعويض هذا النقص من خلال استهلاك المأكولات الغنية به مثل الليمون والبرتقال وفلفل والسبانخ والفراولة والطماطم والعديد غيرها.

التفاح :يحتوي التفاح على كمية جيدة من الحديد ومن العناصر الغذائية الأخرى ويساعد على تثبيت الهيموجلوبين في الدم. حيث يمكن خلال فترة الحمل تناول تفاحة يومياً .

الرمان: ان الرمان غني بالحديد والبروتين والكالسيوم والألياف

والعديد غيرها فهو يعزز نسبة الحديد في الدم فيمكن تناول الرمان يومياً خلال الحمل.