

افضل الاطعمة لزيادة الحديد في الدم

يعتبر مرض فقر الدم ونقص الحديد في الجسم مشكلة شائعة لدى الكثير من العالم ويعد عنصر الحديد مهم جداً بالنسبة للجسم فهو المكون الاساسي لتكوين خلايا الدم الحمراء ونتاج الهيموغلوبين وتنقية الدم. ويعمل الحديد على امداد الجسم بالطاقة والقوة ويقوي كافة أجهزة وأعضاء الجسم لأن كافة الانسجة مكونة من الدم.

ويعتبر نقص الحديد خطر على صحة الانسان ويؤدي الى الاصابة بالعديد من الامراض ويمكن ان يؤدي الى مرض فقر الدم الشديد الأنيميا.

يعود نقص الحديد الى عدة أسباب مثل سوء التغذية أو سوء امتصاص الحديد من الأطعمة الغذائية أو الإصابة بخلل معين، لذلك يجب معرفة السبب الحقيقي وراء فقر الدم للتمكن من معالجته.

ويمكن زيادة نسبة الحديد في الدم من خلال اتباع نظام غذائي صحي وغني بالحديد ويتمثل هذا النظام بالاكثار من تناول البقوليات مثل العدس والبازيلاء والفاصولياء وفول الصويا والخضار الورقية مثل السبانخ واستهلاك الفواكه المجففة مثل الزبيب بشكل خاص. من جهة ثانية، يجب تناول اللحوم الحمراء ولحم الدجاج والأسماك على أنواعها كما يجب أن يحتوي هذا النظام الغذائي على المكسرات النيئة مثل الفول السوداني واللوز وغيرها. من جهة أخرى، يعتبر العسل الطبيعي مصدر مهم للحديد وخصوصا العسل الاسود المصنوع من قصب السكر كما ان البذور على أنواعها مثل بذور اليقطين وعباد الشمس والبطيخ هي مصدر اساسي للحديد. من جهة أخرى، تلعب المأكولات البحرية على أنواعها دور مهم بتقديم الحديد الى الجسم كما ان هذا النظام يجب ان يضم الحبوب الكاملة مثل القمح والشوفان وغيرها بالاضافة الى البيض والذي يحتوي على كمية كبيرة من الحديد.

يمكن تناول المكملات الغذائية من الحديد على شكل حبوب من اجل زيادة الحديد في الدم. وتؤخذ حقن الحديد في حالات نقصه الشديدة.