

الأطعمة المفيدة في الوقاية وعلاج فقر الدم

يحدث فقر الدم عندما لا يكون لدى جسمك ما يكفي من كريات الدم الحمراء. تنتج هذه الحالة بشكل رئيسي عن فقدان الدم ، أو تدمير خلايا الدم الحمراء ، أو عدم قدرة الجسم على تكوين خلايا دم حمراء كافية .

هناك العديد من أنواع فقر الدم. النوع الأكثر شيوعاً هو فقر الدم بسبب نقص الحديد. تحتوي خلايا الدم الحمراء على بروتين يسمى الهيموجلوبين. الهيموجلوبين مليء بالحديد. بدون كمية كافية من الحديد ، لا يمكن لجسمك أن يجعل الهيموجلوبين يحتاج إلى إنشاء خلايا دم حمراء كافية لتوصيل دم غني بالأكسجين في جميع أنحاء جسمك.

قد يؤثر نقص حمض الفوليك و فيتامين ب 12 أيضاً على قدرة الجسم على صنع خلايا الدم الحمراء. إذا لم يستطع جسمك معالجة B-12 بشكل صحيح ، فقد يتطور إلى فقر دم خبيث. النظام الغذائي الغني بالحديد و فيتامينات ب مثل الخطة أدناه مهم إذا كنت تعاني من فقر الدم. تأكد من التحدث مع طبيبك حول المكملات الغذائية أيضاً .

خطة حمية لفقر الدم:

غالباً ما تتضمن خطط علاج فقر الدم تغييرات في النظام الغذائي. أفضل نظام غذائي لفقر الدم يشمل الأطعمة الغنية بالحديد والفيتامينات الأخرى الضرورية للهيموجلوبين وإنتاج خلايا الدم الحمراء. وينبغي أن تشمل أيضاً الأطعمة التي تساعد الجسم على امتصاص الحديد بشكل أفضل.

هناك نوعان من الحديد في الأطعمة: حديد الهيم والحديد غير المعدني. تم العثور على حديد الهيم في اللحوم والدواجن والمأكولات البحرية. تم العثور على الحديد غير الحديد في الأطعمة النباتية والأطعمة المدعمة بالحديد. يمكن أن يمتص جسمك كلا النوعين ، لكنه يمتص الحديد الهيم بسهولة أكبر.

على الرغم من أن خطط علاج فقر الدم تكون فردية ، إلا أن معظمها يتطلب 150 إلى 200 ملليغرام من الحديد يوميًا. من الصعب الحصول على هذه المستويات من خلال النظام الغذائي وحده. قد تحتاج أيضاً

إلى تناول مكوّن من الحديد أو مكوّن من الحديد بدون وصفة طبية حتى يتم تجديد مستوياتك.

أضف هذه الأطعمة إلى نظامك الغذائي للحصول على المزيد من الحديد والمساعدة في مكافحة فقر الدم بسبب نقص الحديد:

1. الخضار الورقية

تعد الخضروات الورقية ، خاصة المظلمة ، من أفضل مصادر الحديد غير المعدني. وتشمل:

- سبانخ
- كرنب
- خضار كولار
- خضار الهندباء
- شوربة سويسرية

تحتوي بعض الخضروات الورقية مثل الشيشان السويسري والكرنب على الفولات أيضًا. قد يؤدي اتباع نظام غذائي منخفض في حمض الفوليك إلى فقر الدم بسبب نقص حمض الفوليك. تعد الحمضيات والفاصوليا والحبوب الكاملة مصادر جيدة لحمض الفوليك.



بعض الخضار عالية في الحديد ، مثل السبانخ واللفت ، هي أيضا عالية في الأوكسالات. الأوكسالات هي مركبات تمنع امتصاص الحديد غير المعدني. لذلك ، في حين أنه من المفيد تناول الخضار كجزء من نظام غذائي شامل لفقر الدم ، فلا تعتمد عليه إلا لعلاج هذه الحالة.

فيتامين ج يساعد معدتك على امتصاص الحديد. تناول الخضار الورقية مع الأطعمة التي تحتوي على فيتامين C مثل البرتقال والفلفل الأحمر والفراولة قد يزيد من امتصاص الحديد. بعض الخضار هي مصادر جيدة لكل من الحديد وفيتامين (ج) ، مثل الخضر كولارد والسويسري.

2. اللحوم والدواجن

جميع اللحوم والدواجن تحتوي على حديد الهيم. اللحوم الحمراء ولحم الضأن ولحم الغزال هي أفضل المصادر. الدواجن والدجاج تحتوي على كميات أقل. يمكن أن يؤدي تناول اللحوم أو الدواجن ، إلى زيادة امتصاص الحديد.



3. الكبد

يبتعد العديد من الأشخاص من اللحوم ، لكنهم مصدر جيد للحديد. الكبد غني بالحديد والبقوليات. بعض اللحوم الأخرى الغنية بالأحماض هي القلب والكلى ولسان اللحم البقري.



4. المأكولات البحرية

بعض المأكولات البحرية توفر حديد الهيم. الأسماك التي تحتوي على نسب عالية من الحديد تشمل:

- السردين المعلب في الزيت
- تونة معلبة أو طازجة
- سمك السلمون الطازج
- سمك الهلبوت الطازج
- الفرخ الطازج
- سمك الحدوق الطازج

