

نظام غذائي سريع المفعول لعلاج فقر الدم

يعاني الكثير من الأشخاص من مختلف الأعمار من فقر الدم. يكون سبب فقر الدم في معظم الحالات نقص الحديد في الجسم ويطرافق مع هذه الحالة تعب شديد عام في الجسم وألم في الرأس.

من الممكن أن يكون المصاب بفقر الدم بحاجة الى برنامج غذائي "غني" بأنواع معينة من الأطعمة، الغنية بالحديد وأنواع معينة من الفيتامينات، وحيث يساعد هذا النظام على القضاء على هذه المشكلة.

اليك أهم المأكولات التي عليك إدراجها في النظام الغذائي للقضاء على فقر الدم:

الأطعمة الغنية بالفيتامين B12 : تتمثل هذه الأطعمة بالمنتجات الحيوانية من لحم أحمر وأبيض وبالمأكولات البحرية على أنواعها وبالأجبان والألبان والبيض.

الأطعمة الغنية بالحديد: يعد معدن الحديد ضروري لإنتاج الكريات الحمراء في الدم، المسؤولة عن تخفيف فقر الدم. تتكوّن المأكولات التي تحتوي على الحديد من العدس، الحبوب على أنواعها، الزبيب، اللحوم الحمراء، أكباد الحيوانات.

المأكولات الغنية بالفيتامين C: يعزز الفيتامين C إمتصاص الحديد في الجسم. وأهم الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين والتي يجب إدراجها في النظام الغذائي هي البروكولي، الفواكه كالبرتقال والكيوي والجوافة، الحمضيات، الفلفل الملون الطازج والملفوف. يؤثر هذا الفيتامين بمواجهة مادة الـ phytates الموجودة بالألياف مثل المكسرات والحبوب والشوفان، التي تحد من إمتصاص الجسم للحديد والكالسيوم والزنك.

الأطعمة الغنية بحمض الفوليك: حمض الفوليك هو نوع من الفيتامين B، الذي يعمل على تسريع عملية تقسيم كريات الدم الحمراء وبالتالي يسهل نقل الأوكسجين. حمض الفوليك موجود في العدس، الخضار الورقية، اللوبياء الخضراء، الجوز، عصير الليمون وأكباد الحيوانات.