

لمعالجة فقر الدم 10 فواكه تزيد الهيموجلوبين بشكل طبيعي



الخميس 28 مارس 2024 10:16 م

فقر الدم الناجم عن نقص الحديد، حالة يفتقر فيها الدم إلى ما يكفي من خلايا الدم الحمراء السليمة؛ حيث تنقل خلايا الدم الحمراء الأوكسجين لأنسجة الجسم. ووفقًا لما نشره موقع "مايو كلينيك"، فمن دون وجود كمية كافية من الحديد، لا يستطيع الجسم أن ينتج ما يكفي من مادة خلايا الدم الحمراء التي تمكنها من نقل الأوكسجين وهي الهيموجلوبين على وجه التحديد. ويمكن أن يؤدي فقر الدم الناجم عن نقص الحديد إلى المعاناة من الشعور بالتعب وضيق النفس.

10 فواكه تزيد الهيموجلوبين بشكل طبيعي

كما يمكن عادة علاج فقر الدم الناجم عن نقص الحديد بمكملات الحديد، لكن بحسب ما نشره موقع Economic Times، فإنه يمكن زيادة مستويات الهيموجلوبين بشكل طبيعي عن طريق تناول أحد الفواكه التالية:

1. الرمان

يساعد الرمان المليء بالحديد وفيتامين C ومضادات الأكسدة على تحفيز إنتاج الهيموجلوبين وتحسين الدورة الدموية.

2. التفاح

إن التفاح غني بالحديد وفيتامين C، ويساعد التفاح على امتصاص الحديد ويسهم في تخليق الهيموجلوبين.

3. الموز

يحتوي الموز على نسبة عالية من الحديد، كما يحتوي على فيتامين B6، الذي يدعم إنتاج الهيموجلوبين ويعزز نقل الأوكسجين في الدم.

4. البرتقال

إن البرتقال غني بفيتامين C، مما يسهل امتصاص الحديد ويساعد في تكوين مستويات صحية من الهيموجلوبين.

5. الفراولة

تشتهر الفراولة بارتفاعها على نسبة عالية من فيتامين C وحمض الفوليك، مما يعزز إنتاج خلايا الدم الحمراء ويساعد في الحفاظ على مستويات الهيموجلوبين المثالية.

6. البطيخ

بفضل محتواه العالي من الماء ومحتواه الغني بفيتامين C، يدعم البطيخ امتصاص الحديد ويسهم في مستويات الهيموجلوبين الصحية.

7. العنب

لأن العنب غني بالحديد ومضادات الأكسدة، والتي تلعب دورًا حيويًا في تعزيز تخليق الهيموجلوبين فإنه يسهم في تحسين صحة الدم بشكل عام.

8. الكيوي

تشتمل مكونات الكيوي على فيتامين C والحديد، يساعد تناول الكيوي على تعزيز امتصاص الحديد ودعم إنتاج الهيموجلوبين في الدم.

9. المشمش

يعد المشمش مصدرًا جيدًا للحديد وفيتامين C، ويساعد على الوقاية من فقر الدم عن طريق تعزيز تخليق الهيموجلوبين وخلايا الدم الحمراء.

10. البابايا

تعتبر البابايا من الفواكه الغنية بفيتامين C، لذا فإن تناولها يعزز امتصاص الحديد ويساعد في الحفاظ على مستويات كافية من الهيموجلوبين في الدم.