

## 8 أطعمة تخلصك من فقر الدم نهائيا



السبت 20 يناير 2018 12:01 م

يحتاج الجسم إلى الكثير من العناصر الغذائية التي يجب أن نمده بها بشكل يومي، وبالتالي فالجهل بتلك العناصر أو الاعتماد على تناول أنواع معينة من الطعام وعدم التنوع في الوجبات الغذائية، يعد من أهم الأسباب التي تسهم في الإصابة بفقر الدم. أكد الدكتور خالد يوسف، أخصائي التغذية العلاجية، أن الوسيلة التشخيصية المثالية والأكثر دقة للكشف عن الإصابة بفقر الدم، تكون من خلال عمل صورة الدم الكاملة هي الوسيلة التشخيصية، حيث تعمل على توضيح نسب النقص في عناصر الجسم، والتي أدت للإصابة بفقر الدم كخطوة مبدئية قبل بداية العلاج.

وأشار "يوسف": إلى أن هناك بعض الأطعمة التي تساهم بفاعلية في رفع نسبة هيموجلوبين الدم، بفضل احتوائها على نسبة عالية من عنصر الحديد والذي يعالج العديد من حالات فقر الدم حيث تتمثل في التوت البري والعسل الأسود والخضراوات الورقية وخاصة السبانخ والبروكلي والجرجير.

وأضاف "يوسف": أن تناول الطعام الغني بفيتامين "ج" له أثر غير مباشر على علاج فقر الدم، فهذا الفيتامين يلعب دورا هاما في تسهيل امتصاص الحديد بالجسم، وبالتالي علاج فقر الدم، كما أن البيضي يعتبر أحد المصادر الغذائية الغنية بالحديد والتي تحتوى على سعرات حرارية قليلة، لذلك نجد أن تناول الشخص بيضة واحدة كبيرة يغطي 25% من الاحتياج اليومي للجسم من الحديد.

وتابع "يوسف": أن تناول الحمضيات كالطماطم والبرتقال واليوسفى يزيد من امتصاص الحديد في الامعاء، والتخلص من فقر الدم، نظرا لاحتواء تلك الأطعمة وغناها بفيتامين "ج".