

توصیه های غذایی در کم خونی فقر آهن

- 1 - در برنامه غذایی خود از مواد غذایی آهن دار استفاده کنید .منابع غنی آهن عبارتند از :گوشت مرغ,ماهی , شترمرغ ,،بوقلمون، تخم مرغ. عدس,لوبیا ,پسته ,تخمه آفتابگردان,کره بادام زمینی,خشکبار مانند برگه زردآلو ,خرما, کشمش قرمز و سبزیهای برگ سبز مانند جعفری ,شاهی و...
2- همراه با غذای گوشتی از مواد غذایی دارای ویتامین ث استفاده کنید مانند آب لیمو ترش ,نارنج,پرتقال ,کیوی,کاهو, کلم ,گوجه فرنگی ,فلفل سبز دلمه ای,سبزی خوردن و...
3 -چای ,قهوه , غلات سبوس دار مانند نان سبوسدار(پوسته گندم دار) و محصولات بدست آمده از سویا مانع از جذب آهن میشود و باید کمتر مصرف شود.
4- از نوشیدن چای 1-2 ساعت قبل و بعد از غذا خودداری کنید.
5 - به جای تنقلات کم ارزش از میوه های خشک استفاده کنید مانند : برگه زرد الو,برگه هلو,انجیر ,کشمش,خرما و ...
6 - استفاده از غلات و حبوبات جوانه زده باعث افزایش جذب آهن میشود مانند جوانه گندم , عدس و ماش جوانه زده .
7 -از مصرف نوشیدنیهای گازدار مانند نوشابه و دوغ گازدار با غذا پرهیز شود.
8 - مصرف نانهای سبوس دار کم شود اگرچه این نانها برای کاهش چربی خون و قند خون همچنین برای جلوگیری از یبوست مفید است ولی باعث کم خونی میشود.
9 -از نانهایی استفاده شود که خمیر آن کاملا ورآمده باشد.
10 - برای جلوگیری از ابتلا به بیماریهای انگلی که باعث کم خونی میشود سبزی جات را کاملا شسته و ضد عفونی کنید.