

# میوه‌های خون‌ساز

6 شهریور 1401

**کمبود آهن یا گلبول‌های خون یعنی بدن مقدار کافی اکسیژن دریافت نمی‌کند که موجب اختلال در عملکرد اندام‌های بدن می‌شود. کم‌خونی عوامل مختلفی مثل: کمبود آهن، کمبود اسیدفولیک، کاهش شدید خون و... دارد.**

تعجبی ندارد که با خوردن روزانه یک سیب، بتوانید از بیماری در امان باشید. زیرا سیب یک منبع غنی آهن با ترکیبات مختلف سلامتی است که برای تحریک هموگلوبین مورد نیاز است.

موز انتخابی عالی برای گنجاندن در سبد میوه‌های غنی از آهن است و تولید هموگلوبین در خون را تحریک می‌کند. منبع خوبی از اسیدفولیک را تشکیل می‌دهد و یک ویتامین B کمپلکس است.

**انبه** به دلیل داشتن مواد مغذی، آهن و ویتامین C میوه خوبی برای خون‌سازی است به همین دلیل مصرف آن برای زنان توصیه می‌شود. علاوه بر این هلو ایمنی بدن را در برابر بیماری وبا، سل و... بالا می‌برد.

**آلو خشک** سرشار از ویتامین C و آهن است و در افزایش هموگلوبین نقش مهمی دارد. آلو منبع غنی از منیزیم است که منجر به افزایش قابل توجه تحریک گلبول‌های قرمز می‌شود.

**طالبی** به دلیل داشتن مواد مغذی، کلسیم، آهن، مس، منگنز، فسفر می‌تواند کمبود آهن را بهبود بخشد که در نهایت موجب انتقال بهتر اکسیژن می‌شود.

**خرمالو** به دلیل داشتن مس به جذب آهن کمک می‌کند و همین موجب تولید گلبول‌های قرمز خون می‌شود، بنابراین برای درمان کم‌خونی توصیه می‌شود.