میوه‌های خـــون‌ســاز

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.

تعجبي ندارد که با خوردن روزانه یک سیب، بتوانید از بیماري در امان باشید. زیرا سیب یک منبع غني آهن با ترکیبات مختلف سلامتي است که براي تحریک هموگلوبین مورد نیاز است.

موز انتخابي عالي براي گنجاندن در سبد میوه‌هاي غني از آهن است و تولید هموگلوبین در خون را تحریک مي‌کند. منبع خوبي از اسیدفولیک را تشکیل مي‌دهد و یک ویتامین B کمپلکس است .

انبه به‌دلیل داشتن موادمغذي، آهن و و یتامینC میوه خوبي براي خون‌سازي است به همین دلیل مصرف آن براي زنان توصیه مي‌شود. علاوه براین هلو ایمني بدن را در برابر بیماري وبا، سل و... بالا مي‌برد.

آلوخشک سرشار از ویتامین C و آهن است و در افزایش هموگلوبین نقش مهمي دارد. آلو منبع غني از منیزیم است که منجر به افزایش قابل توجه تحریک گلبول‌هاي قرمز مي‌شود.

طالبي به‌دلیل داشتن موادمغذي، کلسیم، آهن، مس، منگنز، فسفر مي‌تواند کمبود آهن را بهبود بخشد که در نهایت موجب انتقال بهتر اکسیژن مي‌شود.

خرمالو به‌دلیل داشتن مس به جذب آهن کمک مي‌کند و همین موجب تولید گلبول‌هاي قرمز خون مي‌شود، بنابراین براي درمان کم‌خوني توصیه مي‌شود.