نوشیدنی های مفید برای مقابله با کم خونی

1 شهریور 1401

کم خونی یکی از شایع‌ترین کمبودهای مواد مغذی در سراسر جهان به ویژه در میان زنان است. در بیشتر موارد، کمبود آهن منجر به کم خونی می‌شود.

بنابراین، یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی به شما توصیه می‌کند که مکمل‌های آهن مصرف کنید. با این حال، در بسیاری از شرایط، صرف افزایش مصرف آهن در رژیم غذایی از طریق نوشیدنی‌های غنی از آهن برای بازگرداندن سطح آهن بدن شما کافی است.

ما می‌توانیم با مصرف غذاهای غنی از آهن به شکل مایعات، به سرعت نیاز آهن بدن خود را برآورده کنیم. این مقاله به شما کمک می‌کند بهترین نوشیدنی‌های غنی از آهن را که می‌توانید برای رفع نیاز آهن خود مصرف کنید، بیابید.

نیاز روزانه توصیه شده به آهن برای افزایش هموگلوبین

افراد مبتلا به کم خونی باید ۱۰۰ تا ۲۰۰ میلی گرم آهن در روز مصرف کنند. این بیشتر از چیزی است که ممکن است از یک مولتی ویتامین یا غذای استاندارد روزانه دریافت کنید. بنابراین، پزشک معمولاً مکمل‌های آهن یا آهن عنصری را برای درمان کم‌خونی تجویز می‌کند. با این حال، همچنان می‌توانید سطح آهن خود را از طریق مصرف غذا و نوشیدنی افزایش دهید.

نوشیدنی غنی از آهن برای افزایش هموگلوبین

آب آلو

آلو خشک منبع غنی آهن گیاهی است. داده‌ها نشان می‌دهد که ۲۴۰ میلی لیتر (یک فنجان) آب آلو ۱.۱۸ میلی گرم آهن، ۱۷ درصد از نیاز روزانه را تامین می‌کند. آب آلو علاوه بر محتوای غنی از آهن، انرژی روزانه شما را فراهم می‌کند.

علاوه بر این، مصرف آلو برای افراد مبتلا به دیابت مفید است، زیرا منجر به افزایش قند خون نمی‌شود. همچنین به جلوگیری از مشکلات مربوط به معده مانند یبوست کمک می‌کند.

اگرچه مصرف آب آلو به تامین نیاز روزانه آهن کمک می‌کند، اما باید توجه داشته باشید که آهن گیاهی به اندازه آهن حیوانی یا آهن مکمل‌ها در دسترس نیست. بنابراین، بهتر است به طور منظم یک رژیم غذایی متعادل با ترکیبی از منابع آهن گیاهی و حیوانی برای سطوح آهن سالم مصرف کنید.

اسموتی آب چغندر

چغندر سرشار از مواد مغذی ضروری مانند فولات، منگنز، پتاسیم، آهن، بتائین و ویتامین C است. آب آن به دفع سموم از کبد کمک می‌کند. علاوه بر این، مصرف اکسیژن گلبول‌های قرمز ما را بهبود

می‌بخشد.

چغندر حاوی مواد معدنی است که سلول‌های خونی را ترمیم می‌کند. در نتیجه باعث افزایش اکسیژن رسانی در بدن می‌شود. صد گرم چغندر حاوی ۰.۸ میلی گرم آهن است. می‌توانید برای افزایش طعم و محتوای مواد مغذی، هویج یا پرتقال را به آب چغندر خود اضافه کنید.

اسموتی اسفناج، بادام هندی، نارگیل و تمشک

اسموتی‌ها راهی سریع و آسان برای دریافت آهن از منابع مختلف هستند. اسموتی اسفناج، بادام هندی، تمشک و نارگیل راهی خوشمزه برای دریافت آهن بیشتر در رژیم غذایی شماست. آهن غیر هِم که به آن آهن گیاهی نیز می‌گویند در این غذاها به وفور یافت می‌شود.

آب کدو

کدو تنبل منبعی از آنتی اکسیدان‌ها و مواد معدنی است که به بهبود سلامت کلی شما کمک می‌کند. بعلاوه، دانه کدو تنبل یکی از منابع مهم آهن است. اگرچه می‌توانید تخمه کدو تنبل را به عنوان میان وعده میل کنید، اما یک راه خوشمزه برای مصرف آن افزودن آن به اسموتی است. علاوه بر این، می‌توانید با داشتن آب کدو تنبل از تمام فواید آن بهره‌مند شوید.

اسموتی توت

توت سرشار از ویتامین C و آهن است، زیرا یک فنجان عصاره توت حاوی ۲.۵۹ میلی گرم آهن و ۵۱ میلی گرم ویتامین C است. در عین حال، ویتامین C موجود در توت به جذب آهن از منابع غذایی دیگر کمک می‌کند.

اسموتی بذر کتان و کنجد

مردم برای قرن‌ها از دانه کتان استفاده می‌کنند تا از مزایای سلامتی متعدد آن بهره ببرند. به عنوان مثال، دانه‌های کتان سرشار از آهن هستند و به تولید هموگلوبین کمک می‌کنند. علاوه بر این، دانه‌های کتان در صورت مصرف منظم به تقویت استخوان‌های ما کمک می‌کند.

کم خونی باید کنترل شود

اگر بیش از حد معمول احساس خستگی می‌کنید و احتمال می‌دهید کم خونی داشته باشید حتماً آزمایش

خون داده و مشکلتان را با پزشک متخصص در میان بگذارید. کم خونی می‌توانید ناشی از کمبودهای غذایی باشد و یا اینکه در نتیجه بیماری‌های دیگر بروز کند که در هر دو صورت باید تحت بررسی قرار بگیرد. برای تشخیص و بررسی این مشکل نیز حتماً باید به پزشک مراجعه کنید تا علت آن ریشه یابی شود.