

# الفراولة وعصير الجرجير أطعمة تعالج فقر الدم



السبت 27 سبتمبر 2014 12:09 م

يقول الدكتور أحمد صيري زميل الكلية الأمريكية لدراسة السمعة واستشاري التغذية العلاجية، إن فقر الدم هو نقص لنسبة الهيموجلوبين بالدم، حيث يعتبر عنصر الحديد من أهم مكونات الدم، لذلك نقصه يسبب الكثير من الأعراض المرضية التي تجعلنا نتجه فوراً للطبيب وإجراء التحاليل الطبية لمعرفة الفيتامينات اللازم تناولها

وأشار إلى أن أعراض فقر الدم تشمل الاحساس بالهزال والضعف والتعب من أقل مجهود، الصداع، الدوخة، سقوط الشعر وتأخر الدورة الشهرية عند النساء أو حدوث نزيف، لذا ينصح بتناول **الأغذية الغنية التي تعوض نقص الحديد بالجسم، وهي:**

- اللحوم، خاصةً الكبد والقلب، وجميع أنواع اللحوم المختلفة من أسماك ودواجن ولحم بقرى، فهي غنية بفيتامين "أ"، وحمض الفوليك، والحديد، والنحاس

- السبانخ، أعلى وأغنى مصدر للحديد موجود بالسبانخ، فهو من أفضل الخضروات الورقية لبناء العضلات

- صفار البيض، يعد مصدراً كبيراً للحديد، حيث أن تناول صفار بيضة واحدة كبيرة يمد الجسم بـ6 ميلي جرام من الحديد تقريباً، كما أنه غني بالبروتين

- فول الصويا، لذا فإن كوب من فول الصويا يحتوي على حوالي 50% من الحديد، بالإضافة إلى أنه مصدر كبير لفيتامين "ك"، الماغنسيوم، والكالسيوم

- التفاح، يعتبر أحد أهم أنواع الفاكهة لعلاج فقر الدم وتعويض نقص الحديد بالجسم، كما أنه كنز للوقاية من الأمراض، بالإضافة إلى أن الانتظام في تناول التفاح يومياً يغني عن زيارة الطبيب نهائياً

- زبدة الفول السوداني، تعتبر مصدراً غنياً بالحديد لإحتواءها على نسبة كبيرة من البروتين المهم في تقوية الدم وتكوين العضلات

- العسل الأسود، وهو العسل الناتج من عصير قصب السكر وهو من الضروريات الموصى بها من قبل الأطباء لعلاج فقر الدم ونقص الحديد

- الفراولة تحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات والمعادن لذا ينصح بتناولها

- تناول عصير الجرجير مع الماء أو الحليب أو يمكن تناوله أورقه

- العوز من الفواكه المفيدة لمرضى فقر الدم

