



تاریخ
۲۹
خرداد
۱۴۰۴
پنجشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: رفع کم خونی



غذاهای مضر برای کم خونی



روند کار غذاهای دارای گلوتن بدین صورت است که به دیواره روده متصل می‌شوند و دیگر آهن موجود در غذاها نمی‌تواند جذب بدن شود. یکی از غذاهای مضر برای کم خونی همین محصولات دارای گلوتن است.

۲.خوراکی های حاوی کلسیم

مواد خوراکی که درصد بالایی از کلسیم را با خود به همراه دارند به هیچ‌وجه نباید با وعده‌های غذایی دارای آهن مصرف شوند. کلسیم به شدت تاثیر منفی بر جذب آهن می‌گذارد و تا حدود زیادی از پروسه جذب جلوگیری به عمل می‌آورد. در صورتی که تحت درمان با مکمل‌های آهن و کلسیم به صورت همزمان هستید، حتما پزشک معالج به شما توصیه می‌کند که در دو زمان متفاوت قرص‌ها را مصرف کنید. برای مصرف مواد خوراکی نیز همین رویه باید پیگیری شود.

لبنیاتی مانند: شیر، ماست، کشک و پنیر

مواد خوراکی و فراوری شده با کلسیم

۳.غذاهای دارای اگزالات

اگزالات در برخی از مواد گیاهی که در طول روز ممکن است مصرف کنید، وجود دارد. زمانی که مواد دارای اگزالات با خوراکی‌های حاوی آهن مصرف شوند، به آهن غذا می‌چسبند و اتصالی را تشکیل می‌دهند که مانع از جذب آهن به بدن خواهد شد. به همین خاطر توصیه می‌شود مواد زیر را در زمان مصرف خوراکی‌های آهن دار میل نکنید.

اسفنج

جعفری

ریواس

کدو تنبل

شکلات

برخی از آجیل‌ها

انواع توت

۴.محصولات حاوی تانن

در ادامه معرفی غذاهای مضر برای کم خونی باید به ماده تانن اشاره کنیم. ترکیب تانن در بسیاری از گیاهان پرمصرف وجود داشته و ویژگی اصلی که دارد، برقراری پیوند با دیگر مواد است. بهتر است مصرف موادی که در ادامه می‌آید را با فاصله از وعده‌های دارای آهن قرار دهید.

شکلات

گردو

پارهنگ

۵.خوراکی های غنی از فیتات

مواد غذایی دارای فیتات مانند تانن‌ها به دیگر ترکیبات موجود در بدن مانند آهن می‌چسبند و همین اتصال مانع از پروسه جذب می‌شود. بهتر است زمان مصرف مواد دارای فیتات را با خوراکی‌های حاوی آهن یکسان قرار ندهید تا در جذب آهن، مشکلی ایجاد نشود.

سویا

حبوبات

برنج قهوه‌ای

آجیل

۶.چای و قهوه

یکی از پرمصرف‌ترین موادی که مردم سراسر جهان مورد استفاده قرار می‌دهند، نوشیدنی‌های گرمی مانند چای و قهوه است. پزشکان و متخصصین تغذیه توصیه می‌کنند بین وعده‌های حاوی آهن و مصرف چای و قهوه چند ساعتی فاصله ایجاد شود تا مواد موجود در نوشیدنی‌ها، در روند جذب آهن، خللی وارد نکنند.

غذاهای مضر برای فقر آهن را بشناسید!

مصرف آنها باید با احتیاط صورت گیرد.

سبزیجات مضر برای کم خونی و فقر آهن

برخی از سبزیجات ممکن است جذب آهن را در بدن کاهش دهند و برای افرادی که از کم‌خونی و فقر آهن رنج می‌برند، مشکل‌ساز شوند. این سبزیجات به دلیل داشتن ترکیبات خاصی می‌توانند جذب آهن را مهار کنند. اگرچه اسفنج خود حاوی مقدار زیادی آهن است، اما حاوی مقادیر زیادی اگزالات نیز می‌باشد. اگزالات با آهن پیوند برقرار می‌کند و از جذب موثر آن در بدن جلوگیری می‌کند. چغندر نیز مانند اسفنج حاوی اگزالات است که می‌تواند با آهن ترکیب شده و جذب آن را کاهش دهد.

برخی سبزیجات مانند حبوبات و غلات کامل حاوی اسید فیتیک هستند. فیتات‌ها با آهن پیوند می‌خورند و از جذب آن جلوگیری می‌کنند. این سبزیجات حاوی ترکیبات گواتروژنیک هستند که می‌توانند با کاهش جذب مواد معدنی همچون آهن، به‌ویژه برای افرادی که کمبود آهن دارند، مشکل ایجاد کنند.

میوه های مضر برای کم خونی

برخی میوه‌ها ممکن است به دلیل ترکیبات خاصی که دارند، جذب آهن را در بدن کاهش دهند و برای افرادی که دچار کم‌خونی و فقر آهن هستند، مناسب نباشند. ریواس حاوی اگزالات است که می‌تواند با آهن پیوند بخورد و از جذب آن جلوگیری کند. این مسئله به‌ویژه برای افرادی که از فقر آهن رنج می‌برند، مهم است. برخی توت‌ها مانند زغال‌اخته و توت‌فرنگی حاوی مقادیر زیادی اسید فیتیک و اگزالات هستند که می‌توانند جذب آهن را مختل کنند. اگرچه انار خود به‌عنوان میوه‌ای مغذی شناخته می‌شود، اما مانند سایر میوه‌های دارای تانن، ممکن است جذب آهن غیرهم (آهن موجود در منابع گیاهی) را کاهش دهد. انگور نیز حاوی تانن است که می‌تواند جذب آهن را به میزان کمی کاهش دهد. مصرف زیاد این میوه در کنار غذاهای غنی از آهن ممکن است جذب آهن را مختل کند.

افراد زیادی در طول زندگی خود با مشکل کم خونی یا آنمی مواجه می‌شوند. در بسیاری از مواقع، مشکل کم خونی با یک رژیم غذایی اصولی و درست قابل رفع است. در رژیم‌های غذایی معمولاً غذاها به دو دسته تقسیم می‌شوند. یکی غذاهای مضر برای کم خونی و دیگری خوراکی‌های مفید برای درمان است. دسته اول به طور معمول از برنامه غذایی حذف می‌شوند یا بر اساس قاعده و قانونی خاص باید مصرف شوند. دسته دوم نیز شامل مواردی است که باید مصرف شوند. در ادامه این مطلب از مجله تخصصی فیت کلاب به بررسی غذاهای مضر برای کم خونی پرداخته خواهد شد.

کم خونی چیست؟

کم خونی یا آنمی در واقع بر اثر کمبود تعداد و سطح گلبول‌های قرمز خون در بدن ایجاد می‌شود. وجود گلبول‌ها برای بدن بسیار حیاتی است. چرا که وظیفه اکسیژن رسانی به اندام‌ها و سراسر بدن را برعهده دارند. با کمبود گلبول‌ها در واقع مشکلات جدی‌تری برای سلامتی ایجاد می‌شود، به همین خاطر بسیار مهم است که با بروزعلالم کم خونی در اسرع وقت به پزشک مراجعه و روند تشخیص و درمان خود را پیگیری کنید.

چه چیزهایی باعث کم خونی می شود؟

پیش از آنکه به بررسی غذاهای مضر برای کم خونی بپردازیم، بهتر است مسائل و علت‌هایی که باعث بروز آنمی می‌شود را مورد بررسی قرار دهیم. به پزشک مراجعه و روند تشخیص و درمان خود را پیگیری کنید.

کم خونی بر اثر تغذیه

معمولا افرادی که از یک رژیم غذایی اصولی و سالم پیروی نمی‌کنند، در معرض مشکلات قرار می‌گیرند. بدن انسان برای ساخت گلبول‌های قرمز به آهن نیاز دارد. در صورتی که آهن از طریق غذاها به بدن جذب نشود، سلول‌ها نمی‌توانند کار خود را به درستی انجام دهند، در نتیجه آنمی رخ نمی‌دهد. همچنین عدم وجود ویتامین B۱۲ در بدن می‌تواند باعث بروز کم‌خونی شود. حال ممکن است که سیستم بدنی از جذب ویتامین ناتوان باشد یا خوراکی‌های دارای ویتامین B۱۲ به بدن وارد نشود. در هر صورت باعث بروز آنمی در فرد خواهد شد.

آنمی بر اثر زمینه ژنتیکی

برخی از بیماری‌ها به مشکلات خونی در بدن مربوط می‌شوند که می‌توانند به صورت ارثی از والدین به فرزندان منتقل شوند. بیماری آنمی در شکل‌های مختلف یکی از همین بیماری‌ها است.

کم خونی بر اثر مشکلات مربوط به گلبول های قرمز

یک سری مشکلات در خود گلبول‌های قرمز وجود دارد که می‌تواند زمینه بروز کم خونی را فراهم کند. به عنوان مثال، گاهی ممکن است گلبول‌ها زودتر از عمر معمول خود از بین روند و در نتیجه بدن دچار کمبود گلبول‌های قرمز شود. در مواردی نیز بر اثر بیماری خود ایمنی، گلبول‌های خونی مهاجم شناخته می‌شوند و سیستم ایمنی به سوی آن‌ها حمله می‌کند. در همه حالت‌ها نتیجه‌ای جز آنمی را در پی نخواهد داشت.

اگر کم خونی دارید از این غذاها دوری کنید

حال اگر دچار کم خونی شدید باید بدانید غذاهای مضر برای کم خونی چیست و چگونه در سبد غذایی شما قرار می‌گیرد. ممکن است برخی از آن‌ها کاملا از برنامه روزانه شما حذف شوند یا به صورت خاصی در زمان‌های مخصوص مورد مصرف قرار گیرند. تعیین مدل مصرف قطعا بر عهده پزشک متخصص خواهد بود. توجه کنید که در صورت بروز آنمی، برای تهیه یک برنامه غذایی مخصوص به پزشک مراجعه کنید و خود سرانه، کاری انجام ندهید.

۱.محصولات دارای گلوتن

برخی از محصولات و غذاها به طور طبیعی ماده گلوتن دارند که به خودی خود و در حالت معمول، مسئلهٔ دردرسازای نیست. اما با مصرف خوراکی‌های دارای گلوتن، جذب آهن به شدت پایین می‌آید. به همین خاطر پیشنهاد می‌شود در صورت مصرف چنین غذاهایی حتما دقت کنید که مواد دارای گلوتن با غذاهای دارای آهن مصرف نشوند. در ادامه لیستی از مهم‌ترین خوراکی‌ها که مقادیر زیادی از ماده گلوتن را دارند، معرفی می‌شوند.

غلاتی مانند گندم، جو، چاودار، بلغور و جوانه گندم

محصولات فرآوری شده از غلات مانند ماکارونی‌ها، پاستا، انواع نودل و آرد سوخاری

مواردی همچون سس‌های مخصوص سالاد و گوشت‌های فراوری شده



برای کم خونی چی بخوریم؟



لویبیا قرمز

سویا

لویبیا چشم بلبلی

لویبیا چیتی

نخود

لویبیا سیاه

لویبیا لیما (لویبیا عروس)

آجیل

به طور کلی مغز ها نقش بسیار مهمی در تأمین نیاز بدن به انواع مواد معدنی و نظیر آهن و فولیک اسید را بر عهده دارند.

صبحانه برای درمان کم خونی

مواد غذایی دارای آهن را می‌توانید در صبحانه برای کم خونی استفاده کنید تا در اولین وعده غذایی، خون سازی خود را افزایش دهید. برای بهترین غذا برای کم خونی در وعده صبح می‌توان به مصرف ارده حلوا و شیره ارده اشاره کرد.

در تهیه این مواد از خشکبار برای کم خونی استفاده می‌شود و در نتیجه به دلیل دارا بودن میزان زیادی آهن، یک صبحانه برای کم خونی محسوب می‌شود.همچنین ارده شیره، شامل مواد معدنی مفید همچون کلسیم، آهن و منیزیم است که در کنار درمان سریع کم خونی، تأثیرات مثبتی بر روی سلامت کلی افراد دارند.

بهترین انواع خشکبار برای کم خونی کشمش، کنجد و خرما هستند این مواد غذایی می‌توانند در تهیه صبحانه برای کم خونی استفاده شده و به رفع علائم کم خونی کمک نمایند.در کنار مصرف خشکبار برای کم‌خونی می‌توان از آجیل نیز استفاده کرد.

مواد غذایی می‌توانند در تهیه معجونی در صبحانه برای کم خونی استفاده شوند.برای تهیه صبحانه برای کم خونی باید چند نکته را در نظر بگیرید. یکی از مهم‌ترین نکته‌ها، این است که از غذای مضر برای کم خونی که همان چای است، در وعده صبحانه استفاده نکنید و آن را به حداقل یک ساعت پس از صبحانه موکول نمایید.

یکی از مواد غذایی که در تأمین آهن مورد نیاز بدن بسیار اهمیت دارد، عدس است. برای اینکه بتوانید کم خونی و کمبود آهن خود را جبران نمایید، می‌توانید صبح با مصرف عدسی همراه با آلبلیمو یک صبحانه برای کم خونی داشته باشید. انگور می‌تواند در جبران کمبود آهن بسیار اهمیت داشته باشد؛ بنابراین برای صبحانه ارده را که حاوی میزان زیادی کنجد است، همراه با شیره انگور میل کنید. برگه‌های زردآلو و همچنین انجیر خشک از انواع خشکبار برای کم خونی هستند که مصرف آن‌ها در صبحانه برای کم خونی تاثیر بسیاری دارد.

برای کاهش آهن خون چه بخوریم:

در برخی موارد وجود میزان زیادی از آهن در بدن سبب غلیظ شدن خون فرد می‌شود. به همین دلیل افرادی که دارای خون غلیظ هستند به منظور رقیق کردن خون در پی یافتن پاسخ این سؤال هستند که برای کاهش آهن خون چه بخوریم؟ در ادامه به توضیح بیشتر در خصوص اینکه برای کاهش آهن خون چه بخوریم؟ می‌پردازیم.

زرشک: زرشک یکی از مؤثرترین مواد غذایی برای رقیق شدن خون محسوب می‌شود. زرشک سبب باز شدن دیواره رگ‌های خونی و در نتیجه بهبود جریان خون در بدن می‌شود. برای مصرف زرشک ابتدا مقداری زرشک را در آب خیس کرده و یک روز صبر کنید تا خیس بکشد. بعد از گذشت این زمان آب زرشک را از صافی کرده و میل کنید. توجه داشته باشید که زرشک هم میزان مصرف خاص خود را دارد و بهتر است در خوردن آن زیاده روی نکنید.

آناناس: یکی از آتزیم‌های موجود در آناناس بروملین نام دارد. این آنزیم برای درمان بیماری‌های قلبی و عروقی بسیار مؤثر بوده و سبب رقیق شدن خون هم می‌شود. مصرف آناناس از لخته شدن خون جلوگیری کرده و دارای خاصیت ضد التهابی هم هست.

انار: انار سرشار از خواص بی‌ظییری است که یکی از این خواص کاهش غلظت خون می‌باشد. مصرف انار برای قلب بسیار مفید است و سبب کاهش فشار خون می‌شود. با این وجود بهتر است در مصرف انار زیاده روی نکنید.

سیر: سیر به عنوان یک آنتی بیوتیک غنی از خواص ضد میکروبی است. از سیر به منظور جلوگیری از لخته شدن خون استفاده می‌شود و به نوعی سبب رقیق شدن خون می‌گردد.

انگور: برای رقیق شدن خون می‌توانید از عصاره دانه‌های انگور استفاده کنید که این عصاره برای قلب نیز بسیار مفید و مؤثر است. انگور سرشار از آنتی اکسیدان بوده و سبب کاهش فشار خون می‌شود.

سایت غفاری دایت می نویسد: یکی از رایج‌ترین دلایل کم خونی، کمبود آهن یا همان فقر آهن است. به دلیل کمبود آهن بدن، نمی‌تواند به میزان کافی هموگلوبین تولید کند و در نتیجه گلبول‌های قرمز خون کار اکسیژن رسانی به بافت‌های مختلف را به درستی انجام نمی‌دهند؛ به همین دلیل علائم کم خونی همچون گیجی، احساس خستگی، کمبود اکسیژن و عدم عملکرد درست مغز و سایر اندام‌ها به وجود می‌آید که فرد را ملزم می‌کند به روش های درمان سریع کم خونی روی بیاورد.

مهمترین علائم کم خونی

برای پیشگیری از علائم کم‌خونی، می‌توان از داروهایی که به تولید گلبول‌های قرمز در خون کمک می‌کنند، استفاده نمود؛ با این حال بهترین راه، استفاده از مواد غذایی طبیعی برای رساندن انواع ویتامین‌های مهم و مواد معدنی یعنی ویتامین b۱۲ و اسید فولیک و آهن به بدن است تا به‌طور طبیعی خون‌سازی انجام شده و فقر آهن از بین برود و علت کم خونی درمان شود. به همین دلیل می‌خواهیم در غفاری دایت بهترین صبحانه برای کم خونی آشنا کنیم؛ در نتیجه انواع غذای مضر برای کم خونی، بهترین غذا برای کم خونی و معجون برای کم خونی را معرفی می‌کنیم؛ پس تا پایان این مطلب با ما همراه باشید.

–سرگیجه

–سر درد های روزمره

– احساس ضعف و خستگی در طول روز

– رنگ پریدن پوست

– دمای پایین کل بدن

– احساس سرما در دست ها و پاها

درمان سریع کم خونی

برای درمان کم خونی می‌توان از داروهای شیمیایی استفاده کرد که ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن را تأمین نموده و در نتیجه سبب تحریک خون سازی شوند. از داروهایی که برای درمان سریع کم خونی استفاده می‌شوند، می‌توان به اسید فولیک، آهن فیلوف و فرس سولفات اشاره کرد. برخی از افراد ممکن است دچار کم خونی فقر آهن شدید باشند و به همین دلیل برای درمان سریع کم خونی آن‌ها، از تزریق درون‌رگی آهن استفاده می‌کنند تا جذب آن افزایش پیدا کرده و سریع‌تر درمان صورت بگیرد.

اصلاح برنامه غذایی هفتگی برای افرادی که دارای کم خونی هستند نخستین گام برای درمان محسوب می‌شود. آنمی یا کم خونی نیازمند رژیم غذایی می‌باشد که در آن غذا هایی سرشار از آهن و سایر ویتامین‌های ضروری وجود داشته باشد تا به تولید گلبول‌های قرمز و هموگلوبین کمک کند. همچنین مواد غذایی که کمک می‌کنند تا آهن بیشتر در بدن جذب شوند باید در رژیم غذایی قرار بگیرد.

دو نوع آهن در مواد غذایی وجود دارد که عبارتند از:

۱. آهنی که در گوشت و پروتئین ها مثل غذا های دریایی، گوشت پرندگان و گوشت قرمز وجود دارد

۲. آهنی که در منابع غذایی گیاهی موجود است

البته باید بدانید که آهن گیاهی که از سبزیجات و سایر پروتئین های گیاهی به بدن وارد می‌شود به خوبی قابل جذب نیست. از این رو تأمین آهن برای ما به این روش فاقد ارزش است.

سبزیجات برگ دار

سبزیجات برگ‌دار منابع خوبی از آهن می‌باشند که به درمان سریع کم‌خونی شدید تاحدودی کمک خواهند کرد. اگر در رژیم غذایی، به مقدار کافی اسید فولیک وجود نداشته باشد نوعی از کم خونی به اسم «کم خونی فولیک اسید» در فرد رخ می‌دهد. مرکبات، حبوبات و غلات جز مواد غذایی محسوب می‌شوند که می‌تواند به حد مناسبی برای دریافت فولیک اسید در برنامه غذایی مؤثر باشد. از بعضی سبزیجات مثل اسفناج علاوه بر این که حاوی مقادیر بسیار زیادی از فولیک اسید است دارای اگزالات هم می‌باشند که در رقابت با آهن است و می‌تواند تأثیر آهن را در بدن کاهش دهد.

برخلاف اگزالات، ویتامین سی باعث می‌شود تا آهن بهتر جذب بدن شود. مرکباتی مثل فلفل دلمه ای، توت فرنگی و لیمو ترش جزء منابعی هستند که باعث جذب بهتر آهن در خون می‌شود.

گوشت قرمز و گوشت قرن دگان

گوشت قرمز مثل گوشت گوساله و گوسفند و همچنین گوشت سفید مثل ماهی و مرغ هر دو جزء منابع غذایی هستند که برای کم خونی مفید است؛ با این وجود در گوشت قرمز مقادیر زیادی آهن وجود دارد. بنابراین استفاده از گوشت قرمز به همراه سبزیجات و حبوبات یا میوه‌هایی که سرشار از ویتامین C هستند(مثل لیمو ترش) کمک خواهد کرد تا آهن در بدن بهتر جذب شود. علاوه بر این تخم انواع پرندگان هم منبع خوبی برای آهن شناخته می‌شود.

جگر

جگر یکی از منابع غنی برای دریافت آهن و درمان خانگی کم خونی است. از آنجایی که جگر محلی برای متابولیزه کردن سموم و دارو ها می‌باشد باید حتما در خوردن و مصرفش احتیاط بخرج دهید.

غذا های دریایی

میگو، صدف خوراکی، خرچنگ و بسیاری از انواع ماهی دارای مقدار قابل توجهی از آهن هستند. بنابراین مصرف غذا های دریایی می‌تواند به شما در کنترل کم خونی و درمان آن مؤثر واقع شود.

حبوبات

حبوبات هم جزء مواد غذایی شگفت انگیز برای درمان کم‌خونی مخصوصا در افراد گیاهخوار هستند: