




สำหรับผู้รักสุขภาพหรือคนที่มีภาวะโลหิตจาง การดูแลตัวเองในเรื่องของการบำรุงเลือดเป็นเรื่องที่สำคัญ

ซึ่งการเลือกรับประทานอาหารก็มีส่วนช่วยทำให้เลือดสมบูรณ์ได้ อาหารที่ว่านี้มักจะอุดมไปด้วยธาตุเหล็กและโปรตีน


ว่าแต่จะมีอาหารชนิดใดบ้างนั้น วันนี้เรามีข้อมูลมาฝากค่ะ




## 5 อาหารบำรุงเลือด ป้องกันโรคโลหิตจาง

 ข้าวเสริมธาตุเหล็ก ข้าวสายพันธุ์ 313 และข้าวหอมนิล จัดได้ว่ามีคาร์โบไฮเดรตสูง และยังมีธาตุเหล็ก กรดโฟลิก และคลอโรฟิลล์ ซึ่งเป็นสาร ที่มีโมเลกุลคล้ายกับฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง จึงเหมาะมากสำหรับผู้ที่ต้องการธาตุเหล็ก




 ธัญพืช เช่น ถั่วแดง ถั่วดำ อัลมอนต์ ลูกเดือย เม็ดฟักทอง เป็นต้น เป็นแหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ ทั้งโปรตีน เส้นใยอาหาร วิตามินบีสารต้านอนุมูลอิสระ ธาตุเหล็ก สังกะสี ทองแดง และแมกนีเซียม




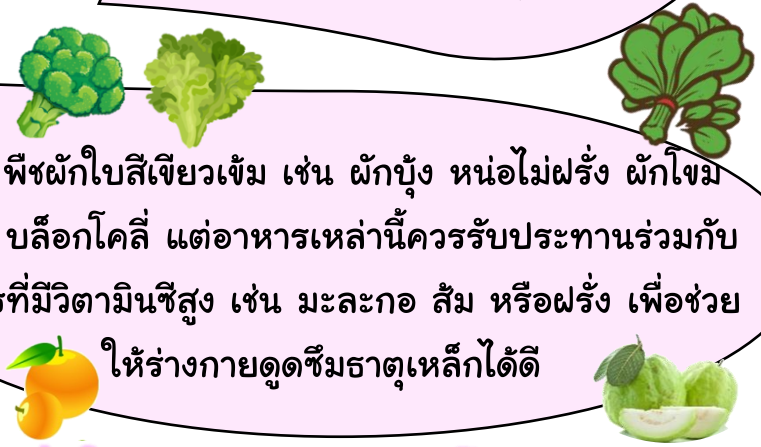
 เลือด ตับ เนื้อสัตว์ต่าง ๆ หากต้องการรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงก็ไม่ควรพลาดเมนูที่ประกอบไปด้วยเลือด ตับและเนื้อสัตว์เป็นอันดับ




 พริก กระเทียม และขมิ้น ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดเป็นไปได้ดี และยังช่วยลดความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



 พืชผักใบสีเขียวเข้ม เช่น ผักบุ้ง หน่อไม้ฝรั่ง ผักโขม คენห่า บล็อกโคลี่ แต่อาหารเหล่านี้ควรรับประทานร่วมกับอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น มะละกอ ส้ม หรือฝรั่ง เพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดี



 หมั่นดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงในการเกิดอาการป่วยหรือโรคร้ายต่าง ๆ ด้วยการรับประทานอาหารอย่างถูกสุขลักษณะ และควรรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงเพื่อช่วยป้องกันโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก