

لعلاج فقر الدم.. 10 فواكه سحرية

8 أبريل، 2025



يعد الهيموغلوبين ضروريًا لحمل الأكسجين في الدم، وانخفاض مستوياته يؤدي إلى فقر الدم، وبالتالي الشعور بالتعب والضعف.

ويمكن اتباع نظام غذائي صحي يحتوي على عناصر غنية بالحديد وفيتامين C أن يتم تحسين حالات فقر الدم. لكن في الوقت نفسه، يوصي الخبراء بضرورة استشارة طبيب متخصص قبل إدخال أي تغييرات على النظام الغذائي.

ووفقًا لما نشره موقع شبكة CNBC التليفزيونية الأميركية، فإن هناك 10 فواكه غنية بالحديد وفيتامين C وحمض الفوليك، والتي يمكن أن تساعد على زيادة مستويات الهيموغلوبين بشكل طبيعي، كما يلي:

1. الرمان
إن الرمان غني بالحديد وفيتامين C ومضادات الأكسدة، مما يساعد على امتصاص الحديد بشكل أفضل.

2. التفاح
يحتوي التفاح على مستويات معتدلة من الحديد، ويُعتقد أنه يحسّن إنتاج الهيموغلوبين عند تناوله مع مصادر فيتامين C.

3. الموز
لأن الموز غني بالحديد وفيتامين B6 فإنه يساعد في إنتاج خلايا الدم الحمراء.

4. التمر
إن التمر مصدر طبيعي للحديد وحمض الفوليك، ويُعتقد أنه يُوفر طاقة فورية ويحسن مستوى الهيموغلوبين.

5. البطيخ
يُعتقد أن ارتفاع نسبة الماء، بالإضافة إلى الحديد وفيتامين C، يُعزز امتصاص الحديد عند تناول البطيخ باعتدال.

6. الجوافة
تتميز الجوافة بأنها فاكهة غنية بفيتامين C، الذي يُعزز امتصاص الحديد. كما تحتوي على كميات صغيرة من الحديد.

7. التوت
يشتهر التوت بأنه غني بفيتامين C وحمض الفوليك ومضادات الأكسدة، مما يساعد على امتصاص الحديد وتكوين الدم.

8. البرقوق
إن البرقوق غني بالحديد وفيتامين C والألياف، ويُعتقد أنه علاج طبيعي لفقر الدم.

9. البرتقال
يساعد البرتقال على تعزيز امتصاص الحديد بفضل محتواه العالي من فيتامين C، كما يدعم تكوين خلايا الدم الحمراء.

10. التين
إن التين مصدر جيد للحديد والمعادن الأساسية. ويساعد على تحسين مستويات الهيموغلوبين مع مرور الوقت.