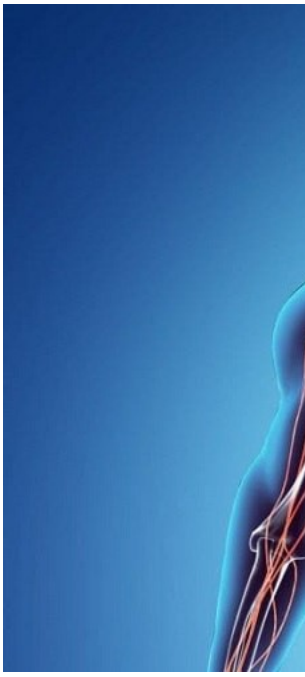
قائمة مواد غذائية تساعد على زيادة الهيموغلوبين في الدم



كشفت الدكتورة يفغينيا ديغتيانيكوفا، خبيرة التغذية الروسية، المواد الغذائية التي تساعد على زيادة الهيموغلوبين في الدم.

وتشير الخبيرة إلى أن اللحوم الحمراء وفيتامين C تساعد على زيادة الهيموغلوبين في الدم.

وتقول، "عند نقص الهيموغلوبين في الدم، يساعد تناول اللحوم الحمراء (لحم البقر والضأن) وكذلك الكبد وغيره، والمواد المحتوية على فيتامين C مثل الملفوف المخمر والليمون وكيوي وبروكلين التي تساعد على امتصاص الحديد".

وتضيف، يؤدي نقص الهيموغلوبين إلى ضعف الجسم- مشكلات في عمل الغدة الدرقية، والجهاز التناسلي الأنثوي وعمل الكبد وإزالة السموم. ويسبب نقص الهيموغلوبين تساقط الشعر وتكسر الأظافر وحتى عدم الرغبة في الاستيقاظ والنهوض صباحا.

وتقول، "سيعاني الشخص من انخفاض مستوى ضغط الدم والخفقان، وظهور تشققات في الشفاه، التي تشير إلى نقص الحديد في الجسم".