

10 สุดยอดอาหารช่วยบำรุงเลือด ป้องกันภาวะโลหิตจาง ให้ร่างกายแข็งแรง



การมีเลือดที่สมบูรณ์แข็งแรงเป็นสิ่งสำคัญต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย หากร่างกายขาดเลือดหรือมีภาวะโลหิตจาง อาจทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด และส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยรวม การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์จึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการบำรุงเลือดให้สมบูรณ์ วันนี้เราจึงมี 10 สุดยอดอาหารที่ช่วยบำรุงเลือดมาฝากกันครับ

10 อาหารบำรุงเลือด เสริมความแข็งแรงให้เลือดสมบูรณ์

1. ตับ

ตับเป็นแหล่งรวมธาตุเหล็กชั้นดี ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี 12 และโฟเลต ซึ่งจำเป็นต่อการสร้างเม็ดเลือดแดงที่สมบูรณ์ ควรเลือกทานตับที่ปรุงสุกอย่างถูกสุขลักษณะ

2. เนื้อแดง

เนื้อวัวและเนื้อหมูเป็นอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง และยังเป็นแหล่งของโปรตีนชั้นดีที่ช่วยบำรุงร่างกาย แต่ควรเลือกทานในปริมาณที่พอเหมาะและปรุงให้สุกเพื่อสุขอนามัย

3. ไข่แดง

ไข่แดงเป็นแหล่งของธาตุเหล็กและวิตามินบี 12 ที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ง่าย การทานไข่แดงจึงช่วยบำรุงเลือดและยังให้สารอาหารอื่นๆ ที่มีประโยชน์

อีกด้วย

4. ผักใบเขียวเข้ม

ผักใบเขียวเข้ม เช่น ผักโขม คะน้า ตำลึง และบรอกโคลี อุดมไปด้วยธาตุเหล็กและโฟเลต ซึ่งเป็นสารอาหารสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดง การรับประทานผักเหล่านี้เป็นประจำจะช่วยป้องกันภาวะโลหิตจางได้ดี

5. ถั่วและธัญพืช

ถั่วและธัญพืชต่างๆ เช่น ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเหลือง และเมล็ดพืชทอง เป็นแหล่งของธาตุเหล็กและโปรตีน นอกจากนี้ยังมีใยอาหารสูง ช่วยในระบบขับถ่ายทำงานได้ดี

6. อาหารทะเล

อาหารทะเลบางชนิด เช่น หอยนางรม หอยแมลงภู่ และกุ้ง มีปริมาณธาตุเหล็กสูง และยังมีแร่ธาตุอื่นๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การทานอาหารทะเลอย่างสม่ำเสมอจึงช่วยบำรุงเลือดได้เป็นอย่างดี

7. ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ เช่น สตรอว์เบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ และราสเบอร์รี่ อุดมไปด้วยวิตามินซี ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึมธาตุเหล็กจากอาหารอื่นๆ ได้ดีขึ้น การทานเบอร์รี่คู่กับอาหารที่มีธาตุเหล็กสูงจึงเป็นวิธีที่แนะนำ

8. ผลไม้รสเปรี้ยว

เช่นเดียวกับเบอร์รี่ ส้ม มะนาว และฝรั่ง มีวิตามินซีสูง ซึ่งช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น

9. ลูกพรุนและลูกเกด

ผลไม้แห้งอย่างลูกพรุนและลูกเกดมีธาตุเหล็กสูง และยังเป็นแหล่งของใยอาหารที่ช่วยในเรื่องการขับถ่ายอีกด้วย สามารถทานเป็นของว่างได้ง่ายๆ

10. งาดำ

งาดำเป็นธัญพืชที่มีแคลเซียมและธาตุเหล็กสูง นอกจากนี้ยังมีวิตามินและแร่ธาตุอื่นๆ ที่ช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง

การดูแลสุขภาพเลือดให้แข็งแรงสามารถทำได้ง่ายๆ ด้วยการเลือกรับประทานอาหารบำรุงเลือดที่มีธาตุเหล็ก วิตามินบี 12 โฟเลต และวิตามินซีอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายสามารถสร้างเม็ดเลือดแดงได้อย่างเพียงพอและสมบูรณ์ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการดื่มชาหรือกาแฟในขณะที่ทานอาหาร เนื่องจากจะขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็กในร่างกาย

หากคุณมีภาวะโลหิตจางหรือมีอาการอ่อนเพลียเป็นประจำ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับคำแนะนำที่ถูกต้องต่อไป

มนุษย์อาบน้ำชำระกายวันละสองครั้ง
เพื่อกำจัดเหวี่ยงโคลสิ่งโสโครกที่เกาะร่างกาย
แต่ไม่เคยคิดจะชำระจิตให้สะอาดแม้เพียงนาที
สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังษี)



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

