

5 อาหารบำรุงเลือด ป้องกันเลือดจาง



ใครที่เป็นโลหิตจาง นอกจากจะไม่แข็งแรง เหนื่อยง่าย หน้ามืด วิงเวียนศีรษะง่ายแล้ว ยังบริจาคเลือดไม่ได้ด้วยนะ เพราะฉะนั้นเรามาบำรุงร่างกายของเราให้แข็งแรง ด้วยอาหารดีๆ ที่จะช่วยบำรุงเลือดของเราให้เข้มข้นขึ้น ป้องกันภาวะโลหิตจางกันดีกว่า

5 อาหารบำรุงเลือด ป้องกันเลือดจาง

1. เลือดสัตว์ ตับสัตว์ เนื้อสัตว์ต่างๆ

อาหารเหล่านี้จะมีธาตุเหล็กอยู่มาก ซึ่งธาตุเหล็กนี้แหละที่จะช่วยบำรุงโลหิต และธาตุเหล็กที่มาจากสัตว์ ถ้าใส่จะดูดซึมไปใช้ได้มากกว่าธาตุเหล็กที่มาจากพืชอีกด้วย ดังนั้นทานเข้าไปเลยบ้างนะ (จากประสบการณ์ตรงเราเป็นคนที่ไม่ “เกือบ” จะอยู่ในภาวะโลหิตจางจนบริจาคเลือดไม่ได้ ระดับความเข้มข้นของเลือดคือค่าปกติพอดี พอหมอนแนะนำให้ทานคัมเลือดหมูให้บ่อยขึ้นค่ะ)

2. ผักใบเขียวเข้ม

อีกหนึ่งทางเลือกของคนที่ไม่ทานมังสวิรัต แม้ว่าจะธาตุเหล็กที่ได้จากพืชจะไม่มากเท่าจากสัตว์ แต่ก็ควรทานก่อนที่จะอยู่ในภาวะขาดธาตุเหล็ก ผักที่แนะนำได้แก่ คะน้า บล็อกโคลี่ ผักบุ้ง หน่อไม้ฝรั่ง ผักโขม เคลล์ดิบ เมื่อร่างกายดูดซึมธาตุเหล็กจากพืชไปได้ดีแล้ว เราจึงควรทานอาหารที่มีวิตามินซีสูงควบคู่ไปด้วย เพื่ออาศัยกรดเกลือในกระเพาะอาหาร และวิตามินซีช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กไปใช้ อาหารที่มีวิตามินซี สูง ส้ม มะละกอ ฝรั่ง มะนาว เป็นต้น

3. ไข่

เป็นอีกหนึ่งอาหารที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายหลายอย่าง ส่วนใหญ่คือโปรตีน แต่ก็ยังมีปริมาณของธาตุเหล็กที่จะช่วยบำรุงโลหิตของเราให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะไข่แดงจะมีธาตุเหล็กสูงกว่าไข่ขาว

4. ธัญพืชต่างๆ

ถั่วชนิดต่างๆ เช่น ถั่วแดง ถั่วดำ อัลมอนต์ รวมไปถึงข้าวโอ๊ต และจมูกข้าวสาลี ก็เป็นแหล่งอาหารที่นอกจากจะมีโปรตีนที่ดีต่อการเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังมีธาตุเหล็กที่ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง และบำรุงโลหิตอีกด้วย

5. อาหารทะเล

อาหารทะเลอย่างปลา กุ้ง ปลาหมึก ปู อุดมไปด้วยโปรตีน และแร่ธาตุต่างๆ มากมาย รวมไปถึงธาตุเหล็กที่ช่วยบำรุงโลหิตอีกด้วย แต่อย่าทานมากเกินไป เพราะอาหารทะเลที่อร่อยสุดๆ มักมาพร้อมกับปริมาณแคลอรี และคอเลสเตอรอลที่มากตามไปด้วย

ลูกหลานเอ๋ย
การทำหน้าที่คือการปฏิบัติธรรม
จงทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด
อย่าได้ทุจริตต่อหน้าที่เลย
หลวงพ่อกุณ ปรีสุกโธ



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน 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**

