

## 8 อาหารธาตุเหล็กสูง กินบำรุงเลือด แก้อาภาวะโลหิตจางได้เยี่ยม!



### อาหารธาตุเหล็กสูง กินบำรุงเลือด

#### 1. ตับ เลือด และเนื้อสัตว์ต่าง ๆ

อาหารประเภทตับ เลือด และเนื้อสัตว์นั้น อุดมไปด้วยธาตุเหล็กในรูปแบบสารประกอบฮีม (Heme Iron) ที่ร่างกายเราสามารถดูดซึมสารอาหารและนำไปใช้ได้เป็นอย่างดี แนะนำให้กินอาหารในกลุ่มนี้เพื่อช่วยบำรุงเลือด โดยเฉพาะเนื้อแดงเป็นประจำสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

#### 2. ธัญพืช แป้ง ไข่ และผักสีเขียวเข้ม

ธาตุเหล็กจากอาหารกลุ่มนี้เป็นสารประกอบธาตุเหล็กที่ไม่ใช่ฮีม (Nonheme Iron) พบได้มากจากอาหารกลุ่มประเภทธัญพืช แป้ง ไข่ และผักสีเขียวเข้ม อย่างเช่น ผักคะน้า บรอกโคลี หน่อไม้ฝรั่ง ผักบุ้ง และมะรุม แต่ควรกินพร้อมกับอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น มะละกอ ส้ม และมะนาว ฯลฯ เพื่อให้การดูดซึมสารดังกล่าวทำงานได้ดียิ่งขึ้น

#### 3. อาหารทะเล ปลา เบ็ด ไก่ ม้าม และไข่แดง

อาหารกลุ่มนี้เป็นธาตุเหล็กที่อยู่ในรูปของสารประกอบฮีม (Heme Iron) ที่ร่างกายสามารถดูดซึมนำสารอาหารไปใช้งานได้เป็นอย่างดี เพราะมีอัตราการดูดซึมถึงร้อยละ 20-30 และหากกินอาหารกลุ่มนี้

ร่วมกับวิตามินซีจากผลไม้ด้วยแล้ว ก็จะช่วยเสริมประสิทธิภาพทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กไปสู่ลำไส้เล็กได้ดีมากยิ่งขึ้น

#### 4. อัลมอนต์ ซีเรียล ข้าวโอ๊ต ถั่วแดง ถั่วดำ และจมูกข้าวสาลี

อาหารธัญพืชกลุ่มนี้ก็เป็นแหล่งของธาตุเหล็กสูงเช่นกัน เพราะฉะนั้น หากใครที่ไม่ชอบกินเนื้อสัตว์ก็สามารถหันมากินอาหารเหล่านี้แทนได้

#### 5. ข้าวเสริมธาตุเหล็ก ข้าวหอมนิล และข้าวสายพันธุ์ 313

แหล่งคาร์โบไฮเดรตอย่างข้าวก็มีธาตุเหล็กค่อนข้างสูงเช่นกันนะค่ะ โดยเฉพาะข้าวเหล่านี้ซึ่งนอกจากจะมีธาตุเหล็กแล้วยังมีกรดโฟลิก และคลอโรฟิลล์ สารดังกล่าวเป็นสารที่มีโมเลกุลคล้ายคลึงกับฮีโมโกลบินจากในเม็ดเลือดแดง จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการกินอาหารเสริมธาตุเหล็กที่ไม่ใช่เนื้อสัตว์อย่างมากทีเดียว

#### 6. แครอท ฟักทอง และมะเขือเทศ

อาหารเหล่านี้ก็มีธาตุเหล็กอยู่บ้างเช่นกัน แต่อย่างไรก็ตาม ธาตุเหล็กจากผักผลไม้ก็มักเป็นธาตุเหล็กที่

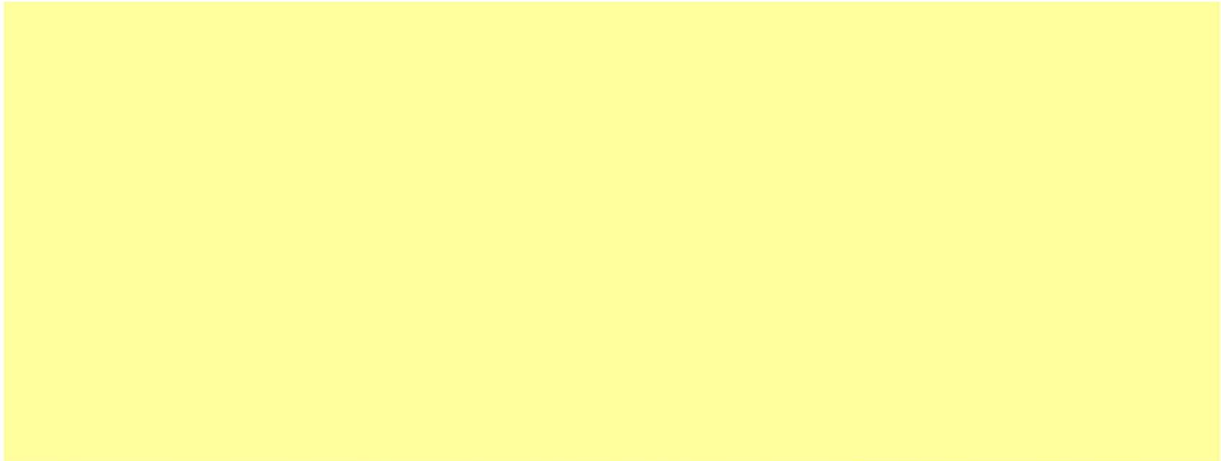
ค่อนข้างละลายยาก การดูดซึมสารอาหารเพื่อนำไปใช้จึงเป็นไปได้้น้อยมาก ดังนั้น แนะนำให้กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อย่างตับ ไข่แดงและเนื้อแดงควบคู่กันด้วยจะดีกว่า

#### 7. กระเทียม พริก และขมิ้น

กระเทียม พริก และขมิ้น เป็นสมุนไพรที่มีส่วนช่วยกระตุ้นให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้อย่างคล่องตัวยิ่งขึ้น จึงช่วยลดระดับความดันโลหิตได้ด้วย

#### 8. น้าว่านหางจระเข้

น้าว่านหางจระเข้ เป็นเครื่องดื่มที่ชาวต่างประเทศมักนิยมดื่มเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายผลิตเลือด ทั้งนี้ก็เนื่องจากในว่านหางจระเข้เปี่ยมไปด้วยสารคลอโรฟิลล์ เอนไซม์ กรดอะมิโน วิตามินและแร่ธาตุอีกหลายชนิดที่มีคุณสมบัติในการกำจัดของเสีย ช่วยต่อต้านการอักเสบ และยังมีบทบาทส่งเสริมให้ระบบการไหลเวียนเลือดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นด้วย



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย 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 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)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

