

8 อาหารที่มีธาตุเหล็ก กินบำรุงเลือด แก่ภาวะโลหิตจางได้เยี่ยม !



ภาวะโลหิตจางเกิดจากร่างกายขาดธาตุเหล็ก ใครที่กำลังมองหาอาหารที่มีธาตุเหล็กมากินบำรุงเลือดให้สมบูรณ์กันอยู่ล่ะก็ อาหารที่มีธาตุเหล็กเหล่านี้ ช่วยคุณได้ค่ะ

อาหารที่มีธาตุเหล็กมากินบำรุงเลือด

1.ตับ เลือด และเนื้อสัตว์ต่าง ๆ

อาหารประเภทตับ เลือด และเนื้อสัตว์นั้นอุดมไปด้วยธาตุเหล็กในรูปแบบสารประกอบฮีม (Heme Iron) ที่ร่างกายคนเราสามารถดูดซึมสารอาหารและนำไปใช้ได้เป็นอย่างดี แนะนำให้กินอาหารในกลุ่มนี้เพื่อช่วยบำรุงเลือด โดยเฉพาะเนื้อแดงเป็นประจำสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

2.ธัญพืช แป้ง ไข่ และผักสีเขียวเข้ม

ธาตุเหล็กจากอาหารกลุ่มนี้เป็นสารประกอบธาตุเหล็กที่ไม่ใช่ฮีม (Nonheme Iron) พบได้มาจากอาหารกลุ่มประเภทธัญพืช แป้ง ไข่ และผักใบเขียวเข้ม อย่างเช่น ผักคะน้า บรอกโคลี หน่อไม้ฝรั่ง ผักถั่ว และมะม่วง แต่ควรกินพร้อมกับอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น มะละกอ ส้ม และมะนาว ฯลฯ เพื่อการดูดซึมสารดังกล่าวทำงานได้ดียิ่งขึ้น

3.อาหารทะเล ปลา เบ็ด โกง ม้าม และไข่แดง

อาหารกลุ่มนี้เป็นธาตุเหล็กที่อยู่ในรูปของสารประกอบฮีม

(Heme Iron) ที่ร่างกายสามารถดูดซึมสารอาหารไปใช้งานได้อย่างดี เพราะมีอัตราการดูดซึมสูงร้อยละ 20-30 และหากกินอาหารกลุ่มนี้ร่วมกับวิตามินซีจากผลไม้ด้วยแล้ว ก็จะช่วยเสริมประสิทธิภาพทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กไปสู่ลำไส้เล็กยิ่งได้ผลดียิ่งขึ้น

4.อัลมอนด์ ซีเรียล ข้าวโอ๊ต ถั่วแดง ถั่วดำ และจมูกข้าวสาลี

อาหารธัญพืชกลุ่มนี้ก็เป็นแหล่งของธาตุเหล็กสูงเช่นกัน เพราะฉะนั้น หากใครที่ไม่ชอบกินเนื้อสัตว์ก็สามารถหันมากินอาหารเหล่านี้แทนได้

5.ข้าวเสริมธาตุเหล็ก ข้าวหอมนิล และข้าวสายพันธุ์ 315

แหล่งคาร์โบไฮเดรตอย่างข้าวก็มีธาตุเหล็กค่อนข้างสูงเช่นกันนะ โดยเฉพาะข้าวเหล่านี้ซึ่งนอกจากจะมีธาตุเหล็กแล้วยังมีกรดโฟลิก และคลอโรฟิลล์ สารดังกล่าวเป็นสารที่มีโมเลกุลคล้ายคลึงกับฮีโมโกลบินจากในเม็ดเลือดแดง จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการกินอาหารเสริมธาตุเหล็กที่ไม่ใช่เนื้อสัตว์อย่างมากทีเดียว

6.แครอท ฟักทอง และมะเขือเทศ

อาหารเหล่านี้ก็มีธาตุเหล็กอยู่บ้างเช่นกัน แต่อย่างไรก็ตาม ธาตุเหล็กจากผักผลไม้ก็มีเป็นธาตุเหล็กที่ค่อนข้างละลายยาก การดูดซึมสารอาหารเหล่านี้ไปใช้จึงเป็นไปได้น้อยมาก ดังนั้น แนะนำ

ให้กินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อย่างตับ ไข่แดงและเนื้อแดงควบคู่กันด้วยจะดีกว่า

7.กระเทียม พริก และขมิ้น

กระเทียม พริก และขมิ้น เป็นสมุนไพรที่มีส่วนช่วยกระตุ้นให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้อย่างคล่องตัวยิ่งขึ้น จึงช่วยลดระดับความดันโลหิตได้ด้วย

8. นีว่่านหางจระเข้

นีว่่านหางจระเข้ เป็นเครื่องดื่มที่ชาวต่างประเทศมักนิยมดื่มเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายผลิตเลือด ทั้งนี้ก็เนื่องจากในนีว่่านหางจระเข้เปี่ยมไปด้วยสารคลอโรฟิลล์ เอนไซม์ กรดอะมิโน วิตามินและแร่ธาตุอีกหลายชนิดที่มีคุณสมบัติในการกำจัดของเสีย ช่วยต่อต้านการอักเสบ และยังมีส่วนช่วยเสริมให้ระบบการไหลเวียนเลือดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นด้วย

และนี่ก็คือ 8 กลุ่มอาหารที่มีธาตุเหล็ก ซึ่งเป็นสารอาหารที่ช่วยบำรุงเลือดได้อย่างสมบูรณ์ ใครที่อยากกินอาหารบำรุงเลือด ต้องหันมากินอาหารเหล่านี้เป็นประจำนะ ส่วนใครไม่ชอบกินเนื้อสัตว์ จะหาผักผลไม้หรืออาหารธัญพืชมากินควบคู่กับวิตามินซีก็ได้เช่นกัน

เวลาที่เราไม่มีอะไรเป็นของเราเลย
นั่นแหละเป็นเวลาที่เรามีความสุขที่สุด
พุกทาสภิกขุ



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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

