

---

## ٢٢- أطعمة تفيد في فقر الدم

### البقدونس Parsley :

- يمنع فقر الدم بواسطة وفرة الحديد فيه والـ folic acid .

### الجزر carrots :

- يكثر الدم في الدورة الدموية للنساء حيث يحتوي على فيتامينات A، B، C وفيتامين D وأملاح معدنية (كبريت وفوسفور وكلور و صوديوم وبوتاسيوم ومغنسيوم وكالسيوم وحديد) إضافة إلى الكاروتينويدات.

### الخس lettuce :

- الأوراق الخارجية الشديدة الخضرة غنية بالحديد والكلوروفيل- ويعالج فقر الدم ويقوي الجسم.

### السبانخ Spinach :

- غني بالأزوت والنشا والحديد، وهو مغذ أكثر من الأوراق الخضراء للخضار الأخرى- هو مانع لفقر الدم.

الصبغة الخضراء الكلوروفيل الموجودة فيه مشابهة للهيموجلوبين، ويعتقد بأنه يرفع من مستوى الهيموجلوبين في الدم haemoglobin .

- غني كذلك بالأملاح المعدنية وفيتامينات K، B، D

---

### **السلق swiss chard :**

- هو غني بالماء والمعادن خصوصا الحديد والكالسيوم وفيتامين B-complex المركب و folic acid الضروري للحوامل والأجنة.
- غني بفيتامين C، K
- ينشط الجسم ويمنع فقر الدم.

### **الكراث leek :**

- مقو للدم بما يحتويه من فيتامين B وحديد- يساعد على إنتاج كريات الدم الحمراء.

### **الهليون Asparagus :**

- مغذ يحتوي على نسبة عالية من Folic acid وهو مطلوب خلال فترة الحمل- يمنع سقوط الحمل، ويساعد على إنتاج كريات الدم الحمراء.

### **الهندباء Dandelion :**

- غنى بالحديد الذي يمنع ضعف وفقر الدم.

### **التوت Mulberry :**

- مقو للدم في حالات فقر الدم

### **التين figs :**

- يمزج مع الشمر واليانسون والسهمس ويؤكل صباحًا فيساعد الصحة على القوة والنشاط ويزيد في الوزن.

---

## جوز الهند coconut :

- مقو للبدن ومزيد لكتلة اللحم.

## الدراق peach :

- يحول طبيعة الدم إلى تأثير قلوي.

## المشمش Apricot :

- يقوي الدم عبر الحديد الموجود فيه بوفرة.

## البازلاء (البسلة) Sweat seas :

- تقوي الدم وذلك بسبب وفرة الحديد وفيتامين B-Complex .

- يحتوي على فيتامينات A, B1, B2, B6, C, D, pp, وأملاح معدنية

(فوسفور وحديد) وسكريات.

## الحمص chick pea :

- يغذي ويقوي الجسم ويزيد من إنتاج الدم بما يحتويه من فيتامين

B-complex وحديد وبروتين.

يعطي للمرضى المصابين بمرض Kwashiorkor في خلطة مع الطحينية وال فول.

- يحتوي على أملاح معدنية وكبريت وفوسفور وكلور وكالسيوم وبوتاسيوم

وحديد وفيتامينات A, B1, B2, C.

كذلك يحتوي على عنصران مهمان هما النحاس والفولات وهما العنصران

الضروريات لتسهيل امتصاص الحديد والتمثيل الغذائي لعنصر الحديد في الدم.

## العدس lentil :

- يحتوي على الحديد الذي يمنع فقر الدم ويساعد النساء على تعويض

---

الدم المفقود خلال الحيض.

- غني بالفوليك أسيد.

**القمح wheat:**

**البرغل Borghul:**

- مغذ منشط للجسم ويمنع فقر الدم عبر الحديد و B- complex ويساعد

على نمو الجسم.

**الجوز wainut:**

- يجدد نشاط الجسم- يمنع الترهل والضعف.

**الكاجو cashew:**

- يحتوي على الحديد وهو يكافح ضعف الدم الناتج عن نقص الحديد كما

هو ضروري لنشاط الانزيمات الموجودة بداخل الجسم.

**اللوز Almond:**

- يمنع فقر الدم بواسطة فيتامينات B- complex والحديد والمعادن.

**اللحوم meats:**

- يساعد اللحم عن طريق المعادن والفيتامينات على إنتاج خلايا الدم

وبالذات الهيموجلوبين وفيتامين B12.

**البيض Eggs:**

- يحتوى البيض على مواد حيوية مثل الحديد والفسفور وكذلك فيتامينات

D, C, A, H، وبذلك فهو يفيد في فقر الدم.

---

## العسل Honey :

- يعالج فقر الدم.

## اللقاح Pollens :

- يعالج فقر الدم لدي الأطفال والحوامل

## الغذاء الملكي (العسل) Royal Jelly :

- يقوي الدم.

## الكرم Tumeric :

له خواص مضادة للالتهابات ويستخدم بكفاءة في علاج حالات الأنيميا، حيث يستطيع تحفيز كريات الدم الحمراء.

## الزبيب (العنب المجفف) dried graps :

يعتبر الزبيب الغذاء الأمثل في حالة الإصابة بفقر الدم. ويفضل تناوله باستمرار حتى يتم تعويض الدم بالمعادن اللازمة والضرورية لتغذية الجسم كما يحتوى الزبيب على نسبة عالية من الألياف التي تدخل في تكوين الدم وبنائه.

