

Как повысить гемоглобин и бороться с железодефицитной анемией?

Уровень гемоглобина в крови является одним из значимых показателей состояния нашего здоровья. Гемоглобин – это сложный белок, который входит в состав эритроцитов (красных кровяных телец), и отвечает за «доставку» кислорода к нашим органам и тканям.

Люди с пониженным гемоглобином могут чувствовать вялость, слабость, быструю утомляемость, головокружение, характерны также бледность и сухость кожи, т.е. организм попросту не обеспечивается в достаточной мере кислородом.

Уровень гемоглобина можно определить, сдав анализ крови. Для женщин нормой является 120 г/л, для мужчин – 130 г/л и выше, для детей первого года жизни и беременных женщин – 110 г/л.

В строительстве гемоглобина участвует, наряду с другими, один очень важный микроэлемент – железо. Именно железодефицитная анемия (малокровие) – наиболее распространенный тип этого заболевания. Ещё совсем недавно врачи говорили, что половина женщин в России страдают от анемии, а у каждой десятой – железодефицитная анемия, требующая лечения. В соответствии с последними данными, цифры еще более удручающие – сегодня малокровие выявляется у 90% представительниц слабого пола.

Любую болезнь легче предупредить, чем лечить. В основу профилактики анемии заложены, в первую очередь, принципы правильного питания. Ежедневный пищевой рацион человека должен содержать не менее 20 мг железа, а для беременных женщин эта цифра должна составлять 30 мг. Надо отметить, что женщины каждый месяц теряют в 2 раза больше железа, чем мужчины, и им особенно надо помнить о восполнении этого элемента.

В списке продуктов, содержащих железо, на первом месте стоит, несомненно, мясо, а именно телятина. Из неё всасывается 22% железа. Немного меньше этот показатель у говядины и свинины. Из рыбы усваивается 11%. Богата железом и печень.

Раньше больным малокровием рекомендовалось вводить в рацион больше яблок, моркови, граната. Но дело в том, что трехвалентное железо, входящее в состав овощей и фруктов, практически не усваивается. А вот витамин С, которым богата растительная пища, может существенно усилить всасывание железа, содержащееся в мясных блюдах. Поэтому свежие овощи нужно употреблять только в сочетании с мясными блюдами. Полезно также после приема пищи, богатой железом, выпивать стакан апельсинового сока, при этом количество усвоенного железа может увеличиться вдвое. Улучшает усвоение железа и фруктоза, которая в достаточном количестве содержится в меде. Лучше всего использовать темные сорта меда, т.к. они более богаты полезными микроэлементами.

Значимые дозы железа и меди (которая, кстати, также необходима для нормального процесса кроветворения) присутствуют в зерновых, бобовых и в крупах. Но следует помнить, что эти продукты содержат еще и фитаты – фосфорные соединения, препятствующие усвоению железа (хотя у них есть и другое, полезное свойство – связывать и выводить шлаки из организма). Снизить их дозу можно, например, при помощи размалывания, замачивания или проращивания. Так, заливая крупу на два часа водой, вы можете значительно снизить их количество.

А теперь внимание тем, кто любит почаёвничать или отведать ароматного кофе. Чай, и черный и зеленый, наряду с кофе содержат большое количество танинов, которые, так же как и фитаты, значительно ограничивают усвоение железа. Так что этими напитками лучше не злоупотреблять. Время от времени их лучше заменять соками и компотами.

Врачи советуют людям, страдающим железодефицитной анемией, пользоваться чугунной посудой для приготовления блюд. Так, один опыт показал, что приготовление соуса в чугунной кастрюле медленным кипячением в течение 20 минут, увеличило количество железа в блюде в 9 раз!

Но не забудьте, что избыток железа в крови еще страшнее его недостатка. Поэтому все наши рекомендации относятся к людям, железодефицит у которых установлен врачом. Правда, в отличие от лекарственных препаратов, железо, получаемое с пищей, просто перестанет усваиваться, если только человек не страдает наследственным гемохроматозом – генетическим заболеванием избыточного всасывания железа. А еще медь и цинк, также необходимые организму, могут не всасываться из-за того, что он "занят" усвоением железа.

И, напоследок, еще об одном занимательном эксперименте, как говорится на злобу дня.

Как повысить гемоглобин и бороться с железодефицитной анемией

Автор: admin

18.12.2011 21:06 -

Британские ученые провели обследование 164 англичанок, увлекающихся диетами. У 25% девушек была обнаружена выраженная анемия, а тест на уровень их интеллекта в среднем был на 10 баллов ниже. После приема железосодержащих препаратов, через какое-то время уровень IQ нормализовался. По мнению специалистов более всего подвержены снижению уровня интеллекта женщины, увлекающиеся вегетарианскими диетами. Вот так!

Будьте здоровы!

Автор - **Ирина Миллионова**

[Источник](#)