



Продукты, повышающие гемоглобин



«Ба-а, деточка, да у вас низкий гемоглобин!» Эту фразу хотя бы раз в жизни слышала каждая женщина. И любому из нас сразу становится ясно, о чём идёт речь. Ещё со школьной скамьи мы знаем, что гемоглобин – это белок, составная часть кровяных телец, отвечающий за доставку кислорода к тканям и всем органам человеческого организма. Если гемоглобина не хватает, от кислородного голодания страдают мозг и почки, а сердце вынуждено «гонять» большие объёмы крови, пытаясь обеспечить все органы кислородом.

Большинство из нас под понятием «низкий гемоглобин» подразумевают железодефицитную анемию. Чаще всего такой диагноз ставится женщинам, ведь ежемесячные «критические дни» и беременность отнимают драгоценный гемоглобин. Но причины понижения уровня гемоглобина в крови могут быть разными. Это могут быть заболевания, связанные с обильной кровопотерей, или некоторые заболевания желудочно-кишечного тракта, при которых железо не всасывается в кровь, или даже онкология. Поэтому, прежде чем браться за работу по повышению гемоглобина, нужно обязательно показаться врачу.

Если содержание гемоглобина в крови несколько ниже нормы, не стоит мчаться в аптеку и покупать железосодержащие препараты, в этом случае с задачей повышения показателей отлично справятся продукты, повышающие гемоглобин. Если же картина совсем удручающая, эти продукты будут отличным подспорьем в медикаментозном лечении. В любом случае нелишне будет знать о продуктах, повышающих гемоглобин, и о том, как их лучше всего есть, чтобы извлечь из них максимальную пользу.

Ещё одним важным фактом, говорящим в пользу продуктов, повышающих гемоглобин, является опасность передозировки железосодержащих препаратов и превышение уровня гемоглобина в крови, что чревато многими негативными последствиями: излишек гемоглобина откладывается в тканях и органах, увеличивает риск возникновения опухолей и инфекционных заболеваний, диабета, артрита, атеросклероза и печёночной недостаточности, «лишний» гемоглобин приводит к снижению аппетита, рвоте, изжоге, проблемам с кишечником, пигментации кожи, утомляемости и головокружению. Такого никогда не случится, если вы вместо аптечных препаратов будете употреблять продукты, повышающие гемоглобин.

Ещё недавно считалось, что при анемии достаточно употреблять продукты, богатые железом, и проблема будет решена. Однако выяснилось, что одним из важных факторов является усваиваемость железа из продуктов. То есть, простая математика здесь не поможет. Вы можете поглощать морскую капусту и гречку килограммами, но железа усвоится при этом не так-то много. Наилучшими показателями в этом плане являются продукты животного происхождения. Предвосхищая возгласы протеста строгих вегетарианцев, спешу сказать, что при этом полностью отказываться от растительных продуктов не стоит, это принесёт только вред! В питании как нигде более важен баланс и ещё раз баланс. Просто для повышения гемоглобина нужно лишь немного увеличить количество определённых продуктов животного происхождения, а для тех, кто эти продукты вообще не ест, важно знать, в каких сочетаниях растительные продукты, содержащие большое количество железа, отдадут его наилучшим образом.



Железо содержится в продуктах в двух формах – гемо-железо (в продуктах животного происхождения) и негемо-железо (в растительных). Усваиваемость этих разных видов железа тоже разная. Гемо-железо усваивается намного лучше, чем железо из растительных продуктов. Так, например, гемо-железо из говядины усваивается на 17-20%, из печени и субпродуктов – на 10-20%, из рыбы – на 9-11%. Негемо-железо из растительных продуктов усваивается не так хорошо, всего от 1 до 7%. При этом, существуют продукты, как животные, так и растительные, в которых содержится довольно много железа (яйца, черника, шпинат и т.д.), но практически бесполезные для повышения гемоглобина, так как для усвоения железа из них нужны определённые условия.

Считается, что в среднем человеку необходимо около 1,5 мг железа в сутки. Эти показания меняются для разных групп населения. Женщинам нужно чуть больше железа, чем мужчинам (это и понятно), детям – поменьше, больше же всего железа необходимо мамочкам, ожидающим прибавления в

семействе. Организмом усваивается примерно десятая часть всего железа, поступающего с пищей. Значит, железа вам нужно съесть в 10 раз больше. Именно поэтому так важно знать о продуктах, повышающих гемоглобин, и о содержании железа в них.



На первом месте по содержанию железа и по степени его усваиваемости стоят продукты животного происхождения: красное мясо (преимущественно, говядина), печень, опять-таки говяжья, и другие субпродукты. Яичные желтки, икра, жирная морская рыба и морепродукты тоже являются хорошими поставщиками железа в организм.

Растительные продукты хотя и хуже отдают железо, но зато их перечень намного шире. К продуктам, повышающим гемоглобин, относятся гречка, свёкла, картофель, морковь, тыква, помидоры, яблоки, персики, абрикосы, гранат, арбуз, земляника, клубника, смородина, клюква... Список можно продолжить: это бобовые – соя, чечевица, фасоль, горох; крупы – ячменная крупа, толокно; а также семена подсолнуха, тыквы и кунжута, любые сухофрукты.

Гречневую крупу лучше не варить, а залить горячей водой в соотношении 1:2, укутать и оставить на ночь. Попробуйте зелёную гречку (сейчас её можно купить в отделах здорового питания в супермаркетах), в ней намного больше полезных веществ, чем в обычной, прожаренной, и готовится она гораздо быстрее – достаточно замочить её на полчаса-час, и готово!

Свёклу тоже можно есть как в сыром виде, так и готовить её различными способами. Если вы решили поправить здоровье при помощи свёклы, имейте в виду, что есть её нужно в течение довольно-таки длительного времени каждый день, только в этом случае будет достигнут эффект. Блюд из варёной свёклы множество, а вот сырая не так популярна. Тем не менее, несмотря на предубеждения, можно есть этот корнеплод в сыром виде, и блюда из неё получаются не менее вкусными. Попробуйте добавлять сырую свёклу в салаты из капусты и моркови (тоже сырых). В летнюю жару приготовьте сырой холодный борщ – отличное освежающее и полное витаминов блюдо! В конце концов, выжмите из свёклы сок и смешайте его с апельсиновым – получится и вкусно, и полезно.

Растительные продукты лучше употреблять в сыром виде, насколько это возможно, или готовить их с минимальными потерями полезных веществ. Наилучшие способы приготовления – варка на пару, тушение с минимумом масла, запекание в фольге или готовка в мультиварке.

Но вернёмся к продуктам, повышающим гемоглобин. Одними из лучших поставщиков железа в организм являются орехи. Особенно полезны в этом смысле грецкие, которые желателно смешивать с мёдом – так получается не только вкуснее, но и полезнее. Грибы, особенно сушёные, не только содержат довольно большое количество железа, но и неплохо отдают его. Кроме этих продуктов, для повышения гемоглобина нужно употреблять мёд и патоку, пшеничные отруби, пивные дрожжи, морскую капусту, а также хорошее красное вино (лучше «Кагор») и чёрный шоколад.



Если вы обратили внимание, большинство продуктов, повышающих гемоглобин, имеют интенсивный, тёмный, чаще всего красный цвет. Очень удобно – не нужно держать в голове сводные таблицы продуктов с высоким содержанием железа, достаточно помнить об этой особенности, а также знать, что существуют продукты, способные улучшить или, напротив, значительно ухудшить усвоение железа организмом.

Так, например, продукты, содержащие танин, напрочь блокируют усвоение железа организмом, поэтому во время лечения или проведения лечебной диеты не стоит употреблять такие продукты, как чай и кофе. Тот же негативный эффект дают дубильные вещества – в айве и чернике их довольно много, причём черника содержит так же много и железа, но оно почти не усваивается. Ухудшают усвоение железа молочные продукты, сыр, а также яичные белки – в них содержатся фосфаты, препятствующие усвоению железа. Щавелевые кислоты, содержащиеся в щавеле и шпинате, также препятствуют этому процессу, а ведь в шпинате тоже довольно много железа! Кроме всего прочего, снижению усвоения железа способствуют дефицит витамина А и фолиевой кислоты, высокая концентрация кальция и цинка, а также низкая кислотность желудочного сока.

Зная эти особенности и исключив или значительно уменьшив количество вышеперечисленных продуктов, вы тем самым улучшите усвоение железа и поможете повысить уровень гемоглобина в крови. Кроме того, можно улучшить усвоение железа из животных и растительных продуктов, если употреблять их с продуктами, имеющими большое количество витамина С и В12. На нашем сайте есть целый раздел, посвящённый витаминам и продуктам, в которых содержатся эти витамины – обратите внимание! Если вы решили повысить уровень гемоглобина в крови, обязательно включайте в своё меню много свежей зелени (особенно дикоросов), ягод, фруктов и овощей с повышенным содержанием витамина С, отвары шиповника, настои рябины, соки (особенно гранатовый, томатный и свекольный).

Народная медицина знает множество рецептов для повышения уровня гемоглобина. Настои и отвары из крапивы, тысячелистника, корня одуванчика, кипрея, полыни, цветков клевера, шиповника – все эти рецепты доступны и просты. Например, на время лечения вместо привычного чая лучше готовить настой из плодов шиповника с лимонным соком и мёдом. Ещё одним вкусным лекарством может стать смесь размолотых грецких орехов, гречневой крупы (лучше зелёной), перемолотой в кофемолке, и мёда в равных частях. Нет зелёной гречки? Добавьте в смесь орехов и мёда курагу и изюм. Это полезное лакомство нужно есть по 1 столовой ложке трижды в день. Надоест быстро, но придётся продержаться не менее месяца.

Ещё один рецепт народной медицины для повышения гемоглобина состоит из сушёных листьев крапивы, мёда и цветочной пыльцы в соотношении 3:2:1. Принимайте снадобье по чайной ложке 3 раза в день, запивая водой. Есть и ещё один интересный рецепт, называющийся «5 стаканов»: выжмите по стакану морковного, свекольного и лимонного сока, добавьте стакан мёда и стакан хорошего коньяка. Оберните стеклянную банку фольгой и вылейте в неё полученную смесь. Принимайте по 1 ст.л. трижды в день до тех пор, пока не закончится содержимое банки. Для детей дозу уменьшите до 1 чайной ложки.

Хорошим подспорьем в борьбе за повышение гемоглобина в крови может стать каша из пророщенной пшеницы: подготовленную пшеницу с ростками не длиннее 2 мм измельчите в блендере с мёдом, орехами и сухофруктами и ешьте полезную кашу на завтрак. Интересен и такой рецепт, противоречащий утверждению, что молоко препятствует усвоению железа: ½ стак. свежесжатого морковного сока смешайте с ½ стак. горячего молока и выпейте натошак с утра, за 1,5-2 часа до еды.

Все эти рецепты и продукты, повышающие гемоглобин, способствуют нормализации уровня гемоглобина в крови.