http://kooz.dsm.gov.kz/ru/pages/profilaktika-anemii-korrektiruem-pitanie-i-obraz-zhizni-0

Профилактика анемии: корректируем питание и образ жизни

Кто из нас не испытывает усталости, а иногда и слабости после тяжелого дня? У многих бывают головные боли, головокружения, а порой и быстрая утомляемость. Случается, что в зеркале мы видим слишком бледное лицо, а после преодоления ступенек испытываем отдышку и сердцебиение. Ощущения не из приятных, и многим из нас они знакомы. Если это стало закономерностью, стоит задуматься –а не анемия ли это у вас?

Анемия — то же самое, что и малокровие. Многие из нас не раз слышали про гемоглобин. Гемоглобин — это основной элемент, который содержится в эритроцитах (основные проводники кислорода от легких к тканям), он является красным белком, именно он окрашивает нашу кровь в красный цвет. Когда в крови не хватает эритроцитов, а также в эритроцитах недостает гемоглобина, это приводит к затруднению курсирования кислорода в организме.

Правильное сбалансированное питание — основной источник полезных веществ для нашего организма. Поэтому, чтобы предотвратить появление анемии, необходимо постоянно следить за питанием, а не начинать с того момента, когда первые симптомы уже дали о себе знать. Лучшая профилактика анемии и возможность пополнить запасы кислорода в организме — это прогулки на свежем воздухе. Наверняка, у вас сидячая работа, вы постоянно находитесь в душном помещении, а все это неизменно сказывается на нашем организме не в лучшую сторону.

Все перечисленные рекомендации довольно действенны при анемии любой разновидности и, главное, просты. Можно, конечно, употреблять железосодержащие препараты. Но злоупотреблять лекарствами, наверно, все–таки не стоит!

Размещено: 27.04.2018 - 18:07:13

Обновлено: 27.04.2018 - 18:08:29

http://kooz.dsm.gov.kz/ru/pages/profilaktika-anemii-korrektiruem-pitanie-i-obraz-zhizni-0 http://kooz.dsm.gov.kz/ru/pages/profilaktika-anemii-korrektiruem-pitanie-i-obraz-zhizni-0