

# ТОП-5 ПРОДУКТОВ ДЛЯ ХОРОШЕГО ГЕМОГЛОБИНА

красное мясо

гранат

томат

киноа

водоросли

**Железосодержащий белок красных кровяных клеток называется гемоглобином. Его функция – удерживать кислород, чтобы доставлять его в ткани организма.**

Недостаточное содержание гемоглобина в крови провоцирует частую усталость, сонливость, плохое настроение. Больные жалуются на головную боль и головокружение. Отмечается бледность кожных покровов, плохой аппетит, шум в ушах, болевые ощущения в мышцах.

Повышенные показатели гемоглобина могут свидетельствовать о сгущении крови из-за обезвоживания, о легочной недостаточности, врожденных пороках сердца или длительной адаптации организма к определенным условиям. Вредные привычки, в особенности курение, это еще одна причина повышенного уровня гемоглобина.

Какие продукты вводить в рацион для хорошего гемоглобина?

### **Белковые продукты.**

Мясо: баранина, говядина, телятина, крольчатина, мясо индейки. Оно снабжает организм витамином В12, который влияет на процесс образования эритроцитов, содержащих гемоглобин.

Бобовые: нут, чечевица и разные сорта фасоли содержат большое количество железа.

Рыба: наиболее полезны жирные сорта.

### **Овощи и фрукты.**

Среди овощей для повышения гемоглобина лидирует красная свекла. Также специалисты советуют употреблять салат из моркови и сметаны. Помимо этого, повышению уровня гемоглобина способствует употребление арбузов, дыни, томатов, персиков, яблок, гранатов.

### **Крупы.**

Гречка, ячменная крупа, толокно.

### **Шоколад.**

Какао-бобы отличаются высоким содержанием железа. Качественный черный шоколад эффективно способствует повышению гемоглобина.

### **Орехи и семечки.**

4 грецких ореха в день помогут поддерживать гемоглобин в норме. Семена тыквы, кунжута и подсолнечника легко усваиваются организмом и тоже насыщены железом.