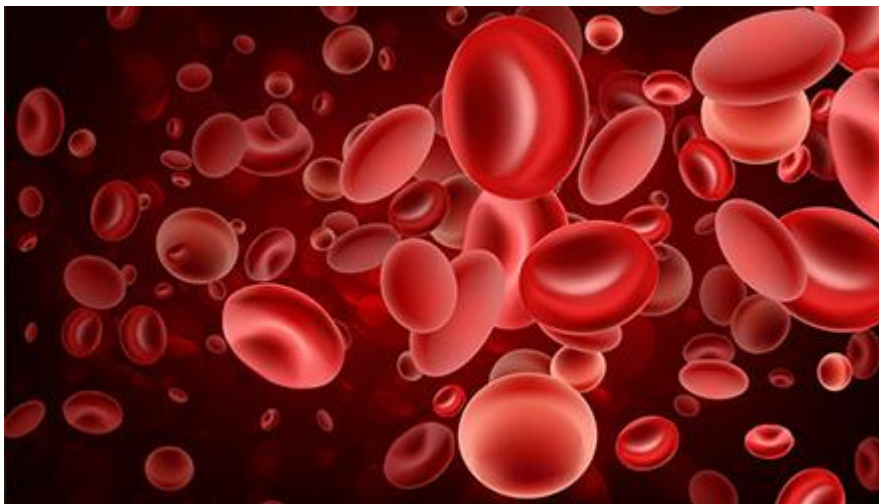




Еда для повышения гемоглобина

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. В статье рассмотрен оптимальный уровень гемоглобина в крови и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания для повышения уровня гемоглобина, рассмотрены научные основы питания для его нормализации.

Ключевые слова: гемоглобин, низкий гемоглобин, поднять гемоглобин, железодефицит, полезные продукты, рекомендации

Регулярное потребление цельных продуктов с железом, фолиевой кислотой, витамином B12 поддерживает и повышает уровень гемоглобина. Но для хорошего усвоения веществ нужна благоприятная среда и особые компоненты. Разбираемся, какие признаки бывают у железодефицитной анемии, и какие продукты помогают от нее избавиться.

Что такое железодефицит — основные симптомы и причины

Железо — микроэлемент, поступающий из пищи. ^[1] Он входит в состав гемоглобина, который, в свою очередь, содержится в эритроцитах и переносит кислород от легких ко всем тканям и органам. Нехватка микроэлемента в организме приводит не только к кислородному голоданию — он выполняет много других функций:

- участвует в обмене веществ;
- отвечает за процесс кроветворения;
- способствует синтезу гормонов щитовидной железы;
- принимает участие в образовании иммунных клеток.

Дефицит железа часто наблюдается у беременных, когда потребность в микроэlemente особенно важна — его низкая концентрация в крови провоцирует преждевременные роды, гипоксию, маленький вес у новорожденных.

Симптомы и признаки низкого уровня гемоглобина в крови:

- головокружение при резком подъеме;
- хроническая усталость;

- зябкость рук и ног;
- сухость кожи;
- пигментация;
- выпадение волос;
- отсутствие лунок на ногтях;
- одышка, тахикардия при занятиях спортом и в повседневной жизни;
- извращение вкуса — желание есть глину, мел (вопреки бытующему мнению, это не связано с кальцием);
- заеды;
- ранняя седина.

Женщины чаще сталкиваются с проблемой из-за месячных, но существует много других причин низкого гемоглобина: донорство, язвенная болезнь, паразитарные инфекции, пониженная кислотность желудка, проблемы с печенью, инфекции мочевыводящих путей, гипотиреоз, отсутствие в рационе железосодержащих продуктов. Нередко к проблеме приводит нехватка в организме кофакторов — веществ, способствующих проникновению минерала в клетку:

- витаминов группы В (особенно фолиевой кислоты и В12), С, Е;
- минералов — магния, меди, цинка. ^[2]

Эти полезные компоненты значительно упрощают борьбу с малокровием, поэтому необходимо добавить в ежедневный рацион продукты с их максимальной концентрацией.

Какие анализы нужно сдать при низком гемоглобине?

Дополнительные анализы, которые помогают определить железодефицит:

- ферритин;
- средний объем эритроцитов (MCV);
- сывороточное железо.

Основной показатель, для выявления железодефицита — ферритин. Гемоглобин снижается после того, как сокращаются его запасы. Хотя нормой для взрослых считается уровень выше 50 мкг/л, при подсчетах следует учитывать вес — примерно 1 мкг/л на 1 кг веса. Высокий показатель ферритина свидетельствует о наличии воспалений в организме. Выявить воспалительный процесс позволяют два маркера — СОЭ и С-реактивный белок.

Повышать гемоглобин нужно обязательно, чтобы противостоять бактериям и вирусам, нормализовать менструальный цикл, защититься от инсульта и инфаркта. В продуктах может содержаться два вида железа:

- **гемовое** (биодоступность 30–40%) — в мясе, субпродуктах, рыбе, моллюсках;
- **негемовое** (усвояемость 5–10%) — в растительной пище, такой как злаки, бобовые, орехи, семена.

Чтобы увеличить гемоглобин в крови, нужно в питании делать упор на гемовое железо. Важно исключить из рациона все, что препятствует его усвоению и способствует выведению — кофе, чай, молочную продукцию.

Топ-12 продуктов для поднятия гемоглобина

1. Говяжья печень

36% от суточной нормы железа в 100 г

В субпродукте содержится 1049% витамина А, необходимо для абсорбции Fe. Также это один из лучших источников холина — питательного вещества для здоровья мозга и печени. ^[3]

2. Яйца

Холином и железом особенно богаты яичные желтки. Их умеренное потребление — до трех домашних яиц и двух магазинных в день — не вредит здоровым людям, не повышает уровень холестерина. ^[4]

3. Устрицы

17% в 100 г

Моллюски содержат 24% от суточной нормы витамина С и 4,1% В12. Они также являются отличным источником кофактора цинка — 27,5 мг. Вещества помогают иммунной системе защищаться от вирусов и бактерий, поддерживать здоровье нервов и клеток крови.

4. Говядина

15% в 100 г

Дефицит железа редко встречается у любителей красного мяса. В одном исследовании женщины, съедавшие порцию говядины после аэробных упражнений, имели лучшие показатели, чем группа, принимавшая добавки. ^[5]

5. Брокколи

6% в 150 г

В капусте содержится 112% витамина С от дневной нормы. Но королевой крестоцветных ее делает фолиевая кислота, клетчатка и защищающие от рака соединения индол, сульфорафан, глюкозинолаты. ^[6]

6. Шпинат

15% в 100 г

Хотя листья содержат негемовое железо, этот недостаток компенсирует высокий процент витамина С, повышающего усвояемость Fe. Потребление шпината с оливковым маслом и прочими полезными жирами помогает организму усваивать антиоксиданты и защищаться от онкологии. ^[7]

7. Тофу

19% в 126 г

Популярный среди вегетарианцев соевый продукт — отличный источник тиамина, кальция, магния, селена. В нем также содержатся уникальные соединения изофлавоны. Они улучшают

чувствительность к инсулину, снижают риск сердечных заболеваний, облегчают симптомы менопаузы. [8, 9]

8. Тыквенные семечки

14% в 28 г

Семена тыквы полны питательных веществ. Они не только повышают гемоглобин, но и пополняют запасы магния, цинка, снижая риск диабета и депрессии. [10]

9. Тунец

8% в 85 г

В рыбе много ниацина, селена, В12 и жирных кислот омега-3, которые способствуют здоровью мозга, укрепляют иммунитет. Такой же богатый состав имеют сардины, скумбрия. [11]

10. Спаржа

Стручковая зеленая фасоль диаметром до 11 мм содержит больше железа. Этот превосходный источник антиоксидантов, флавоноидов (кверцетина, изорамнетина, кемпферолома), фолиевой кислоты снижает риск хронических заболеваний и особенно полезен во время беременности. [12]

11. Киноа

16% в 185 г

Псевдозлак богат белком и обладает более высокой антиоксидантной активностью, чем остальные доступные крупы. [13]

12. Черный шоколад

19% в 28 г

Полезен только настоящий темный шоколад с содержанием какао более 45%. В лакомстве также есть пребиотическая клетчатка, а его антиоксидантная активность выше, чем у черники и ягод асаи. [14, 15]

Как быстро повысить гемоглобин добавками — самые безопасные и эффективные БАДы

Если показатель в анализах немного снижен, стоит уделить внимание потреблению гемового железа, повышению кислотности и усвоения белка. Если дефицит большой, его восполняют при помощи нутрицевтиков. Важно принимать минерал в правильной форме вечером натощак (в 17–18 часов) с кофакторами. Обычно Fe объединяют с витамином С, а необходимость в других кофакторах проверяют по анализам. При этом в комплексе не должно быть кальция, замедляющего его абсорбцию.

Железо бывает двух форм — двухвалентным и трехвалентным. Оба вида могут образовывать органические и неорганические соединения. Идеальная форма, которая усваивается на 70% независимо от кислотности и крайне редко провоцирует побочные эффекты — органические соли двухвалентного железа. К этой группе относятся хелатные формы, в первую очередь —

бисглицинат и глицинат. Чтобы найти их среди аптечных средств, стоит искать в составе fumarat или глюконат железа.

Железодефицитная анемия — самый распространенный вид анемии в мире. Ее симптомы проявляются не у всех, поэтому важно отслеживать состояние, регулярно сдавая анализы. Вылечить ее можно с помощью диеты и нутрицевтиков, которые лучше принимать под контролем нутрициолога, диетолога. Специалист определит безопасную дозу железа при низком гемоглобине, подберет кофакторы и расскажет, как избежать побочных эффектов при приеме пищевых добавок.

Литература

1. Iron, <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/iron/>
2. Iron nutrition and absorption: dietary factors which impact iron bioavailability, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3290310/>
3. A study of experimental anemia in dogs: the action of beef liver and iron salts on hemoglobin regeneration, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC434702/>
4. Dietary cholesterol provided by eggs and plasma lipoproteins in healthy populations, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16340654/>
5. Iron status in exercising women: the effect of oral iron therapy vs increased consumption of muscle foods, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1442656/>
6. Attenuation of Carcinogenesis and the Mechanism Underlying by the Influence of Indole-3-carbinol and Its Metabolite 3,3'-Diindolylmethane: A Therapeutic Marvel, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24982671/>
7. Iron bioavailability of rats fed liver, lentil, spinach and their mixtures, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19579971/>
8. Strong negative association between intake of tofu and anemia among Chinese adults in Jiangsu, China, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18589021/>
9. Extracted or synthesized soybean isoflavones reduce menopausal hot flash frequency and severity: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22433977/>
10. Impact of daily consumption of iron fortified ready-to-eat cereal and pumpkin seed kernels (Cucurbita pepo) on serum iron in adult women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18198398/>
11. Influence of the consumption of casein, or tuna in the raw, cooked or canned form, on the utilization of iron in the diet of weanling rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8197788/>
12. Influence of vegetative cycle of asparagus (Asparagus officinalis L.) on copper, iron, zinc and manganese content, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8577653/>
13. Effect of quinoa extract consumption on iron deficiency-induced anemia in mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33027334/>
14. Mineral essential elements for nutrition in different chocolate products, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27346251/>
15. Prebiotic evaluation of cocoa-derived flavanols in healthy humans by using a randomized, controlled, double-blind, crossover intervention study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21068351/>

[Расширенная HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Food to increase hemoglobin

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Получено 06.09.2021

Реферат. В статье рассмотрен оптимальный уровень гемоглобина в крови и его воздействие на организм человека. Проведен систематический обзор современной специализированной литературы и актуальных научных данных. Указаны продукты питания для повышения уровня гемоглобина, рассмотрены научные основы питания для его нормализации.

Abstract. The article considers the optimal level of hemoglobin in the blood and its effect on the human body. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. Food products are indicated to increase the level of hemoglobin, the scientific basis of nutrition for its normalization is considered.