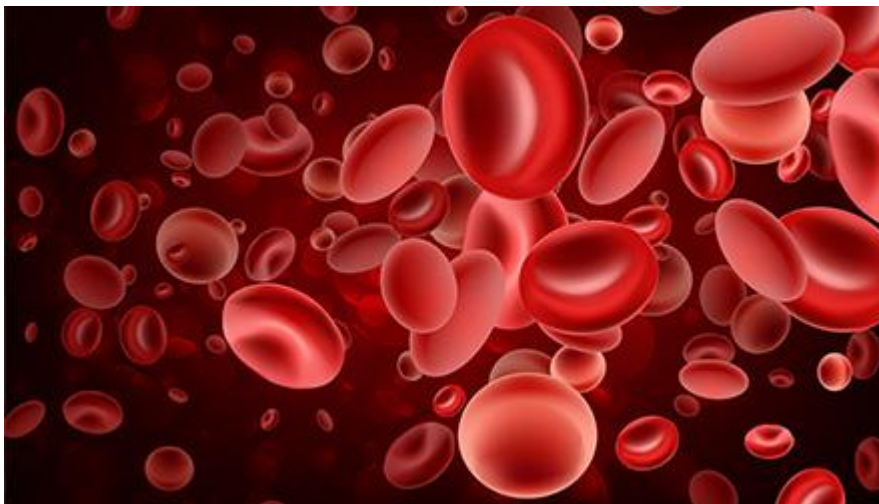




Їжа для підвищення гемоглобіну

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info

Реферат У статті розглянуто оптимальний рівень гемоглобіну в крові та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Зазначено продукти харчування підвищення рівня гемоглобіну, розглянуто наукові основи харчування з його нормалізації.

Ключові слова: гемоглобін, низький гемоглобін, підняти гемоглобін, залізодефіцит, корисні продукти, рекомендації

Регулярне споживання цілісних продуктів із залізом, фолієвою кислотою, вітаміном В12 підтримує та підвищує рівень гемоглобіну. Для хорошого засвоєння речовин потрібна сприятлива середовище і спеціальні компоненти. Розбираємось, які ознаки бувають у залізодефіцитної анемії, і які продукти допомагають її позбутися.

Що таке залізодефіцит - основні симптоми та причини

Залізо - мікроелемент, що надходить із їжі. ^[1] Він входить до складу гемоглобіну, який, у свою чергу, міститься в еритроцитах і переносить кисень від легень до всіх тканин та органів. Нестача мікроелемента в організмі призводить не тільки до кисневого голодування - він виконує багато інших функцій:

- бере участь в обміні речовин;
- відповідає за процес кровотворення;
- сприяє синтезу гормонів щитовидної залози;
- бере участь у освіті імунних клітин.

Дефіцит заліза часто спостерігається у вагітних, коли потреба в мікроелементі особливо важлива – його низька концентрація в крові провокує передчасні пологи, гіпоксію, невелику вагу у новонароджених.

Симптоми та ознаки низького рівня гемоглобіну в крові:

- запаморочення при різкому підйомі;
- хронічна втома;

- мерзлякуватість рук і ніг;
- сухість шкіри;
- пігментація;
- випадання волосся;
- відсутність лунок на нігтях;
- задишка, тахікардія при заняттях спортом та у повсякденному житті;
- збочення смаку - бажання їсти глину, крейду (всупереч існуючій думці, це не пов'язано з кальцієм);
- заїди;
- рання сивина.

Жінки частіше стикаються із проблемою через місячні, але існує багато інших причин низького гемоглобіну: донорство, виразкова хвороба, паразитарні інфекції, знижена кислотність шлунка, проблеми з печінкою, інфекції сечовивідних шляхів, гіпотиреоз, відсутність у раціоні залізовмісних продуктів. Нерідко до проблеми призводить нестача в організмі кофакторів - речовин, які сприяють проникненню мінералу в клітину.

- вітамінів групи В (особливо фолієвої кислоти та В12), С, Е;
- мінералів - магнію, міді, цинку. ^[2]

Ці корисні компоненти значно спрощують боротьбу з анемією, тому необхідно додати до щоденного раціону продукти з їх максимальною концентрацією.

Які аналізи потрібно здати за низького гемоглобіну?

Додаткові аналізи, які допомагають визначити залізодефіцит:

- феритин;
- середній обсяг еритроцитів (MCV);
- сироваткове залізо.

Основний показник для виявлення залізодефіциту — феритин. Гемоглобін знижується після того, як скорочуються його запаси. Хоча нормою для дорослих вважається рівень вище 50 мкг/л, за підрахунками слід враховувати вагу приблизно 1 мкг/л на 1 кг ваги. Високий показник феритину свідчить про запалення в організмі. Виявити запальний процес дозволяють два маркери - ШОЕ і С-реактивний білок.

Підвищувати гемоглобін потрібно обов'язково, щоб протистояти бактеріям та вірусам, нормалізувати менструальний цикл, захиститися від інсульту та інфаркту. У продуктах може міститися два види заліза:

- **гемове** (біодоступність 30-40%) - у м'ясі, субпродуктах, рибі, молюсках;
- **негемове** (засвоюваність 5–10%) — у рослинній їжі, такій як злаки, бобові, горіхи, насіння.

Щоб збільшити гемоглобін у крові, потрібно в харчуванні наголошувати на гемовому залізі. Важливо виключити з раціону все, що перешкоджає його засвоєнню та сприяє виведенню — кави, чаю, молочній продукції.

Топ-12 продуктів для підняття гемоглобіну

1. Яловича печінка

36% від добової норми заліза у 100 г

У субпродукті міститься 1049% вітаміну А, необхідно абсорбції Fe. Також це одне з найкращих джерел холіну — поживної речовини для здоров'я мозку та печінки. ^[3]

2 яйця

Холіном та залізом особливо багаті яєчні жовтки. Їхнє помірне споживання — до трьох домашніх яєць і двох магазинних на день — не шкодить здоровим людям, не підвищує рівень холестерину. ^[4]

3. Устриці

17% у 100 г

Молюски містять 24% від добової норми вітаміну С та 4,1% В12. Вони також є чудовим джерелом кофактора цинку – 27,5 мг. Речовини допомагають імунній системі захищатися від вірусів та бактерій, підтримувати здоров'я нервів та клітин крові.

4. Яловичина

15% у 100 г

Дефіцит заліза рідко трапляється у любителів червоного м'яса. В одному дослідженні жінки, які з'їдали порцію яловичини після аеробних вправ, мали кращі показники, ніж група, яка приймала добавки. ^[5]

5. Брокколи

6% у 150 г

У капусті міститься 112% вітаміну С від денної норми. Але королевою хрестоцвітих її робить фолієва кислота, клітковина і з'єднання, що захищають від раку, індол, сульфорафан, глюкозинолати. ^[6]

6. Шпинат

15% у 100 г

Хоча листя містить негемове залізо, цей недолік компенсує високий відсоток вітаміну С, що підвищує засвоюваність Fe. Споживання шпинату з оливковою олією та іншими корисними жирами допомагає організму засвоювати антиоксиданти та захищатися від онкології. ^[7]

7. Тофу

19% у 126 г

Популярний серед вегетаріанців соєвий продукт – відмінне джерело тіаміну, кальцію, магнію, селену. У ньому також містяться унікальні сполуки ізофлавоної. Вони покращують чутливість до інсуліну, знижують ризик серцевих захворювань, полегшують симптоми менопаузи. ^[8, 9]

8. Гарбузове насіння

14% у 28 г

Насіння гарбуза сповнене поживних речовин. Вони не тільки підвищують гемоглобін, але й поповнюють запаси магнію, цинку, знижуючи ризик діабету та депресії. ^[10]

9. Тунець

8% у 85 г

У рибі багато ніацину, селену, В12 та жирних кислот омега-3, які сприяють здоров'ю мозку, зміцнюють імунітет. Такий самий багатий склад мають сардини, скумбрія. ^[11]

10. Спаржа

Стручкова зелена квасоля діаметром до 11 мм містить більше заліза. Це чудове джерело антиоксидантів, флавоноїдів (кверцетину, ізорафнетину, кемпферолу), фолієвої кислоти знижує ризик хронічних захворювань і особливо корисний під час вагітності. ^[12]

11. Кіноа

16% у 185 г

Псевдозлак багатий білком і має більш високу антиоксидантну активність, ніж інші доступні крупи. ^[13]

12. Чорний шоколад

19% у 28 г

Корисний тільки справжній темний шоколад із вмістом какао понад 45%. У ласощі також є пребіотична клітковина, а його антиоксидантна активність вища, ніж у чорниці та ягід асаї. ^[14, 15]

Як швидко підвищити гемоглобін добавками - найбезпечніші та найефективніші БАДи

Якщо показник в аналізах трохи знижений, варто звернути увагу на споживання гемового заліза, підвищення кислотності та засвоєння білка. Якщо великий дефіцит, його заповнюють за допомогою нутрицевтиків. Важливо приймати мінерал у правильній формі ввечері натще (о 17–18 годині) з кофакторами. Зазвичай Fe поєднують з вітаміном С, а необхідність інших кофакторів перевіряють за аналізами. При цьому в комплексі не повинно бути кальцію, що уповільнює його абсорбцію.

Залізо буває двох форм - двовалентним та тривалентним. Обидва види можуть утворювати органічні та неорганічні сполуки. Ідеальна форма, яка засвоюється на 70% незалежно від кислотності та вкрай рідко провокує побічні ефекти – органічні солі двовалентного заліза. До цієї групи належать хелатні форми, в першу чергу бісгліцинат і гліцинат. Щоб знайти їх серед аптечних засобів, варто шукати у складі фумарат чи глюконат заліза.

Залізодефіцитна анемія - найпоширеніший вид анемії у світі. Її симптоми виявляються не у всіх, тому важливо відстежувати стан, регулярно здаючи аналізи. Вилікувати її можна за допомогою

дієти та нутрицевтиків, які краще приймати під контролем нутриціолога, дієтолога. Фахівець визначить безпечну дозу заліза за низького гемоглобіну, підбере кофактори та розповість, як уникнути побічних ефектів при прийомі харчових добавок.

Література

1. Iron, <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/iron/>
2. Iron nutrition and absorption: гігієнічні фактори, які impact iron bioavailability, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3290310/>
3. Study experimental anemia in dogs: дія льоду ветеринарної медицини та різьблених salts на hemoglobin regeneration, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC434702/>
4. Dietary cholesterol виготовлені з яблук і plasma lipoproteins в zdraviх популяціях, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16340654/>
5. Iron status in exercising women: ефект oral iron therapy vs increased consumption of muscle foods, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1442656/>
6. Відстань до карциногенезису і механічного впливу на influence indole-3-carbinol і його 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. Строгий negative asociation між intake of tofu і anemia among Chinese adults in Jiangsu, China, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18589021/>
9. Extracted або synthesized soybean isoflavones reduce menopausal hot flash frequency and severity: systematic review і meta-analysis randomized controlled trials, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22433977/>
10. Impact of daily consumption of iron fortified ready-to-eat cereals and pumpkin seed kernels (Cucurbita pepo) on serum iron in adult women, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18198398/>
11. Influence consumption casein, або tuna в сирі, cooked або canned form, на використанні ірон в диету weanling rats, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8197788/>
12. Influence vegetative cycle of asparagus (Asparagus officinalis L.) on copper, iron, zinc and manganese content, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8577653/>
13. Діяльність quinoa extraction 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 у здорових людей за допомогою randomized, controlled, double-blind, crossover intervention study, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21068351/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Food to increase hemoglobin

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info

Отримано 06.09.2021

Реферат У статті розглянуто оптимальний рівень гемоглобіну в крові та його вплив на організм людини. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Зазначено продукти харчування підвищення рівня гемоглобіну, розглянуто наукові основи харчування з його нормалізації.

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.