

# Продукты для поддержания уровня гемоглобина



**Гемоглобин** – железосодержащий белок, главная функция которого переносить кислород в ткани. Низкий показатель этого белка в крови – одна из самых распространённых проблем людей, которые регулярно соблюдают посты или являются вегетарианцами. Признаками низкого уровня гемоглобина в крови являются проявления гипоксии (кислородного голодания) органов и тканей: головокружения, слабость, головные боли, быстрая утомляемость, одышка и учащённое сердцебиение при физической нагрузке, бледность и сухость кожных покровов. Таким образом, во время церковного поста или постоянного вегетарианства забота о нормальном содержании гемоглобина в крови должна быть приоритетной.

Для обеспечения нормальной функции эритроцитов и гемоглобина по переносу кислорода необходимы так называемый полноценный белок (содержащий незаменимые аминокислоты), железо, витамин С. Важны также и другие витамины и минералы. Может ли человек поддерживать нормальный уровень гемоглобина во время постов и при соблюдении вегетарианства? Современная диетология ответила положительно на этот вопрос.

Давайте познакомимся с продуктами растительного происхождения, которые богаты всеми пищевыми веществами, которые требуются для синтеза гемоглобина.

## **Свёкла**

Этот овощ обязательно должен входить в рацион вегетарианцев и постящихся, так как он богат железом, калием, магнием, медью, фосфором, витамином С. Полезные вещества, которые содержатся в свёкле укрепляют стенки сосудов и способствуют нормальной работе сердечно-сосудистой системы.

Свёклу можно варить и добавлять в любые салаты, выжимать сок. Свёкла прекрасно сочетается с большинством овощей, бобовыми, рукколой, сыром, орехами. Можно приготовить свекольные котлеты. Свекольную ботву полезно добавлять в салаты, борщи, а также использовать в качестве начинки для пирогов.

## **Яблоки**

Англичане говорят: «Ешь по одному яблоку в день, и доктор тебе не потребуется». В этих словах есть доля истины, ведь в яблоках много витаминов (А, С, В), а также пищевых волокон. Для организма этот фрукт особенно полезен: яблоки очищают кишечник, выводят токсины, укрепляют иммунитет, способствуют лучшему усвоению железа и кальция.

Яблоки лучше употреблять в сыром виде, ведь при термической обработке или длительном хранении часть полезных веществ теряется. Идеальный вариант – яблоко прямо с дерева. Яблоки можно запекать в духовке, использовать для начинки пирогов. Зимой очень хороши сушёные яблоки, их можно просто есть (вместо чипсов) или заваривать с ними чай, варить компоты.

## **Гранат**

Этот чудесный фрукт содержит 15 аминокислот, многие из которых являются незаменимыми. Также в нём содержатся витамины С, В6 и В12, биофлавоноиды. Гранат богат железом, калием, кремнием и другими полезными элементами. Поэтому гранат – один из самых эффективных продуктов для улучшения кроветворения и повышения уровня гемоглобина. Употребление граната укрепляет сердечную мышцу, улучшает качество крови.

Диетологи рекомендуют есть зёрнышки граната, пить гранатовый сок или настой из корок. Можно добавлять зёрна граната в салаты.

## **Морковь**

Морковь – ещё один природный концентрат полезных веществ. В этом оранжевом овоще содержатся витамины С, В, D, E, бета-каротин (провитамин А), а также клетчатка и множество микроэлементов, в том числе и железо. Эти вещества очищают кровь, выводят из организма токсины, нормализуют обмен веществ, повышают иммунитет, улучшают работу печени, глаз и обеспечивают хорошее состояние кожи и слизистых.

Морковь хороша и в сыром виде, и в варёном, а также в виде сока. Морковь необходимо употреблять с жирами (например, салат заправить оливковым или другим растительным маслом). Это позволит организму синтезировать из поступившего бета-каротина активную форму витамина А. Витаминный салатик из морковки с яблоком, в который можно добавить измельчённые сухофрукты и орехи, украсит стол любого постящегося.

## **Орехи**

Грецкие орехи, миндаль, фундук, кешью, арахис – известные источники растительного белка, в том числе незаменимых аминокислот, а также витаминов, калия, магния, полиненасыщенных жирных кислот Омега-3. Орехи отлично утоляют голод и дают необходимый запас энергии. Всего 3–4 грецких ореха или 10 шт. фундука или миндаля в день помогут поддерживать в норме гемоглобин, укрепят сосуды, улучшат мозговую деятельность и послужат профилактикой заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Орехи можно использовать в качестве лёгкого перекуса, добавлять в десерты, выпечку, салаты. Полезно и вкусно сочетать орехи с мёдом, яблоками или с сухофруктами: курагой, черносливом, изюмом.

## **Бобовые**

Такие продукты, как нут, чечевица, горох, фасоль, соя, маш (бобы мунг, фасоль золотистая) и другие бобовые тоже стимулируют выработку гемоглобина. В бобовых содержится достаточно много растительного белка и практически полный набор витаминов и минералов. Много в них и пищевых волокон. Бобовые легко усваиваются с овощами, при этом дают хорошее чувство насыщения.

Бобовые можно тушить, варить из них супы, делать котлеты, рагу с овощами, пюре, добавлять в салаты.

Пример весеннего салата: пекинскую капусту и свежий огурец порезать, добавить зелёный горошек и кукурузу, заправить оливковым маслом. Вместо соли использовать твёрдый сыр, натёртый на крупной тёрке. Для пикантности украсить черносливом или курагой и грецким орехом.

## **Горький шоколад**

Качественный чёрный шоколад содержит много железа и способствует повышению гемоглобина, полезен для сердечно-сосудистой системы, улучшает работу мозга. Кроме того, это лакомство поднимает настроение, т. к. какао-бобы богаты незаменимыми аминокислотами, участвующими в синтезе эндорфинов – «гормонов радости». Желательно, чтобы содержание какао-бобов в шоколаде было больше 70 %, а в качестве жировой основы было масло какао, а не другие жиры. Много железа содержится и в какао-порошке, поэтому утром можно выпить вместо привычного кофе чашку горячего какао (без молока).

## **Гречка**

Эта крупа считается одной из самых полезных, так что блюда из гречки обязательно должны входить в меню постящегося или вегетарианца. В состав гречки входит целый комплекс минералов и витаминов, в том числе рутин (из группы витаминов Р), который сохраняет эластичность сосудов, препятствует тромбообразованию. Особенно богата гречка железом и фолиевой кислотой, которые участвуют в синтезе гемоглобина. Пищевые волокна, содержащиеся в гречке, позволяют эффективно очищать кишечник.

Из гречки можно варить традиционную кашу, тушить с грибами или овощами, делать котлеты, использовать как начинку для разных блюд. Из гречневой муки пекут постные кексы и блины. Кроме того, полезно проращивать зёрна гречихи и употреблять проростки в пищу.

## **Шиповник**

Шиповник – отличный источник витамина С, вместе с которым железо лучше усваивается организмом. Шиповник укрепляет иммунитет, даёт энергию, благотворно влияет на сердце и сосуды. Можно пить чай из шиповника с мёдом и лимоном, запаривая плоды в термосе на ночь (такое приготовление позволяет извлечь из плодов шиповника максимум полезных веществ). Можно приготовить сироп, масло, варенье из шиповника и сочетать их с различными блюдами.

### **Морская капуста**

Ламинария имеет уникальный состав, приближенный к составу плазмы крови. Эта морская водоросль богата фосфором, йодом, магнием, натрием, железом и многими другими полезными веществами. Морская капуста не подвергается слишком сильной термической обработке – обычно её сушат, маринуют или замораживают (при этом полезных свойств она не теряет). Из морской капусты можно приготовить массу интересных салатов, она хорошо сочетается с овощами, рисом, рыбой. Можно добавлять в еду и молотую сухую ламинарию. В таком случае её вкус будет почти незаметен, но полезные вещества организм всё равно получит.

### **Финики**

Финики на Востоке называют «хлебом пустыни» за богатый и неповторимый состав биологически активных веществ. Сушёные финики – кладёзь здоровья. Они содержат все незаменимые аминокислоты и практически полный набор витаминов и минералов, в том числе большое количество железа, витамина С и витаминов группы В. 3–5 сушёных финика каждый день – и анемия вам не грозит. Настоящее лакомство – финики, начинённые грецким орехом и облитые горьким шоколадом.

Прежде чем перейти на вегетарианство или начать поститься, надо сделать общий анализ крови и убедиться в том, что уровень гемоглобина нормальный. Также необходим контроль состава крови при ухудшении общего самочувствия в процессе соблюдения поста.

Доброго здоровья!

*Татьяна Аркадьевна Селезнева,*

*врач Ярославского областного центра медицинской профилактики*