

Các loại thực phẩm giúp tăng hemoglobin tự nhiên và hỗ trợ sức khỏe máu

09:29 30/03/2025

Hemoglobin là protein trong hồng cầu, giúp vận chuyển oxy khắp cơ thể. Khi hemoglobin thấp, cơ thể dễ mệt mỏi, suy nhược. Bổ sung thực phẩm phù hợp có thể giúp tăng hemoglobin và cải thiện sức khỏe. Dưới đây là những thực phẩm bạn nên thêm vào chế độ ăn.

Cà rốt

Giàu vitamin A, hỗ trợ hấp thụ sắt, giúp cơ thể bạn sử dụng sắt từ các thực phẩm khác. Chúng cũng cung cấp năng lượng dồi dào và là một món ăn ngon bổ sung vào bất kỳ bữa ăn nào.

Rau bina và rau lá xanh

Khi nói đến việc tăng mức hemoglobin thì không thể bỏ qua rau lá xanh. Rau bina, cải xoăn và các loại rau lá xanh sẫm khác chứa nhiều sắt, rất cần thiết cho quá trình sản xuất hemoglobin. Chúng cũng chứa axit folic, giúp cơ thể bạn tạo ra các tế bào hồng cầu mới. Vì vậy, nếu bạn muốn tăng lượng sắt hấp thụ, hãy thêm một ít rau bina vào salad, sinh tố hoặc các món rau ăn hàng ngày.



Ảnh minh họa (Ảnh: Internet)

Các loại đậu

Đậu lăng, đậu gà, đậu thận và các loại đậu khác là nguồn cung cấp sắt thực vật tuyệt vời. Đây là các loại thực phẩm mà bạn dễ dàng thêm vào bữa ăn. Cùng với sắt, đậu và đậu lăng có một lượng protein và chất xơ lành mạnh, giúp bạn no và tràn đầy năng lượng suốt cả ngày.

Củ cải đường

Củ cải đường chứa nguồn năng lượng dồi dào giúp tăng cường sức khỏe máu. Chúng chứa nhiều sắt, folate và vitamin C, tất cả đều hoạt động cùng nhau để tăng cường sản xuất hemoglobin và cải thiện lưu thông máu tổng thể của bạn.

Củ cải đường cũng chứa nitrat giúp tăng lưu lượng máu, vì vậy hãy thêm chúng vào chế độ ăn uống của bạn để cải thiện sức khỏe tổng thể.

Hạt bí ngô

Hạt bí ngô rất giàu sắt và magie, hai khoáng chất thiết yếu hỗ trợ quá trình sản xuất máu khỏe mạnh. Chúng cũng chứa nhiều kẽm, giúp cơ thể bạn hấp thụ sắt tốt hơn.

Thịt đỏ (ở mức độ vừa phải)

Thịt đỏ nạc là nguồn cung cấp sắt heme dồi dào, đây là loại sắt mà cơ thể bạn hấp thụ hiệu quả nhất. Thịt đỏ cũng giúp tăng nồng độ hemoglobin nhanh

chóng, vì vậy nếu bạn cảm thấy mệt mỏi, hãy cân nhắc thêm thịt bò bít tết hoặc một ít thịt bò xay vào bữa ăn của bạn vài lần một tuần.

Lựu

Lựu không chỉ là một loại trái cây ngon, mà còn chứa nhiều chất chống oxy hóa và sắt, giúp cải thiện mức hemoglobin đồng thời thúc đẩy lưu thông máu tốt hơn.

Trứng

Trứng là nguồn dinh dưỡng đa năng, bao gồm cả sắt. Đặc biệt, lòng đỏ trứng rất giàu sắt, giúp cải thiện mức hemoglobin của bạn. Thêm vào đó, trứng chứa nhiều protein, vitamin và chất béo lành mạnh hỗ trợ sức khỏe tổng thể.

Hà Trần (t/h)