

Як підвищити рівень гемоглобіну?

Гемоглобін - речовина, яка переносить кисень від легень до тканин, що потребують його. Нормальний рівень гемоглобіну:

- від 120 для жінок
- від 130 для чоловіків



Чим нижчий рівень гемоглобіну, тим менше надходить кисню в тканини та органи людини. Через це вони не можуть нормально функціонувати, що позначається на загальному стані організму.

В абсолютно здоровій людині за умови нормального харчування не може бути низького рівня гемоглобіну. Причиною дефіциту може бути те, що людина недоїдає. І, як наслідок, може розвиватися анемія - зменшення кількості еритроцитів та молекул кисню в крові. Ще причиною є гастрит. У такому разі залізо в організмі людини просто не засвоюється.

Для того, щоб нормалізувати рівень гемоглобіну, найперше слід звернути увагу на своє харчування. Додати в раціон залізовмісні продукти: печінку, м'ясо червоних сортів, шпинат, особливо сік із нього, листя салату, персики, гранат. А також яблука, але такі, що після очищення стають коричневими (у них заліза більше). Не варто забувати й про білкову їжу та про те, що залізо з неї засвоюється разом із вітаміном С, якого багато в зелені та соках граната, цитрусових. Якщо залізо не засвоюється, то єдиний спосіб підвищити рівень гемоглобіну -регулярно робити спеціальні уколи.

[Джерело](#)

При використанні матеріалів сайту donor.ua посилання обов'язкове.