

ภาวะโลหิตจาง กับอาหารเพื่อสุขภาพ



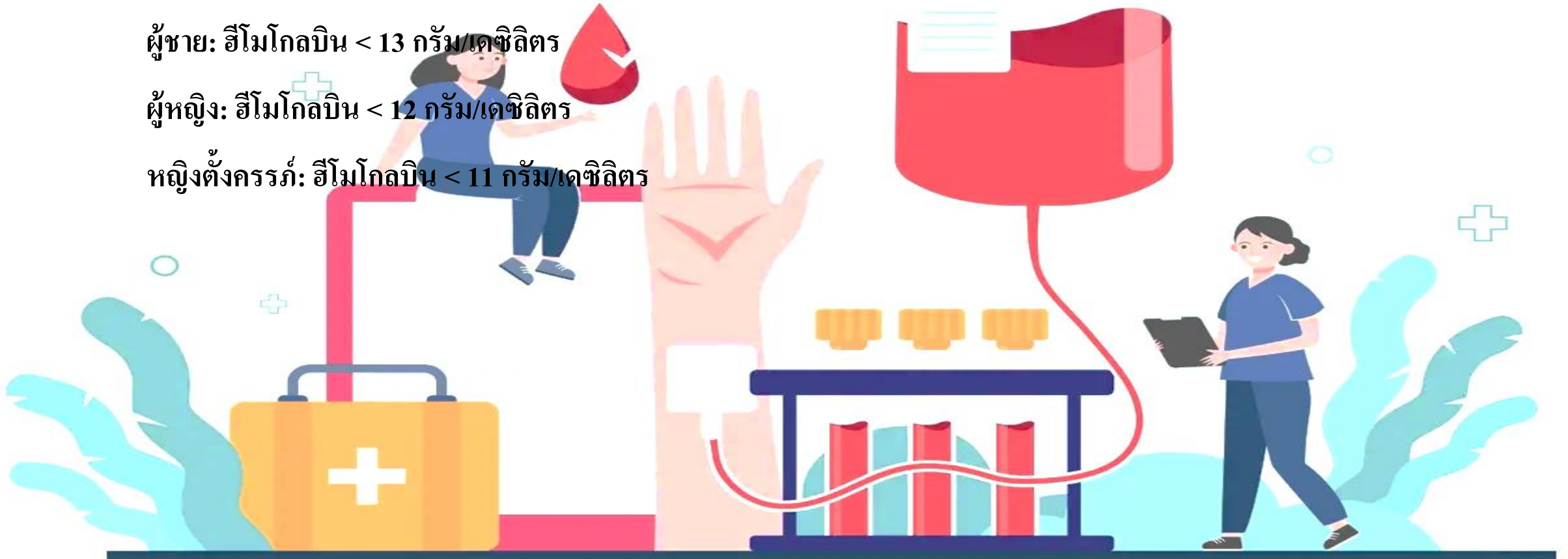
โลหิตจาง (Anemia)

- หรือภาวะซีด คือภาวะที่ร่างกายมีเม็ดเลือดแดงและฮีโมโกลบินในเลือดน้อยกว่าปกติ ฮีโมโกลบินเป็นองค์ประกอบสำคัญของเม็ดเลือดแดงที่ทำหน้าที่ลำเลียงออกซิเจนจากปอดไปเลี้ยงเซลล์และเนื้อเยื่อ
- องค์การอนามัยโลก (WHO) กำหนดเกณฑ์วินิจฉัยภาวะโลหิตจางไว้ดังนี้

ผู้ชาย: ฮีโมโกลบิน < 13 กรัม/เดซิลิตร

ผู้หญิง: ฮีโมโกลบิน < 12 กรัม/เดซิลิตร

หญิงตั้งครรภ์: ฮีโมโกลบิน < 11 กรัม/เดซิลิตร



อาการที่พบบ่อย



Fatigue.

อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย



**Shortness
of breath.**

หายใจลำบาก



Dizziness.

เวียนศีรษะ



Headache.

ปวดศีรษะ



**Heart
palpitations.**

ใจสั่น



**Pulsatile
tinnitus.**

เสียงอื้อในหู



**Pallor
(pale skin).**

ภาวะซีด ไม่สดใ

• อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ป้องกันเลือดจาง •



1

เนื้อสัตว์ เนื้อแดง เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู



2

เลือด ตับ เครื่องในจากสัตว์ เป็นแหล่งโปรตีน วิตามินบี ทองแดง ซีลีเนียม



3

อาหารทะเล เช่น หอยแครง หอยแมลงภู่ กุ้ง ปลาเก๋



4

ไข่แดง เด็กวัยเรียน และผู้ที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ควรกินเป็นประจำ เพื่อไม่ให้ขาดธาตุเหล็ก



5

ผักใบเขียว เช่น ผักโขม คะน้า ตำลึง บรอกโคลี และควรกินร่วมกับ ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง จะช่วยให้การดูดซึมธาตุเหล็กดียิ่งขึ้น



6

ไม่ควรกินอาหาร พร้อมกับนมวัว นมถั่วเหลือง เพราะแคลเซียมในนม และไฟเตกในนมถั่วเหลือง จะทำให้การดูดซึมธาตุเหล็กลดลง

สมุนไพรบำรุงเลือด



ดอกคำฝอย : เป็นสมุนไพรที่นิยมนำชงเป็นชาดื่ม มีสรรพคุณเป็นสมุนไพรช่วยบำรุงเลือด ช่วยฟอกเลือด แก้อาการเลือดเป็นพิษ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือดและขยายหลอดเลือด



แก่นฝาง: สมุนไพรเด่นด้านการบำรุงโลหิต ขับประจำเดือน และช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น แต่สตรีมีครรภ์และผู้กินยาละลายลิ่มเลือดควรระวัง



ดอกคำไทย : เป็นสมุนไพรที่น้อยคนนักจะรู้จัก แต่ว่ามีประโยชน์มากๆ ดอกและรากคำไทยมีสรรพคุณช่วยบำรุงเลือด ช่วยรักษาโรคโลหิตจางโดยนำมาต้มกับน้ำแล้วดื่ม ส่วนเปลือกลำต้นนำมาต้มดื่ม ช่วยลดความดันโลหิต นอกจากนี้ ยังช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงสมอง และบำรุงร่างกาย



ลูกข่อย : รสเผ็ดร้อน ถูกนำมาใช้เพื่อผู้หญิง โดยเฉพาะกินเพื่อดูแลระบบเลือดลม หรือบำรุงเลือดสตรี



ตั๊กขุย หรือ โกฐเชียง : เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อนเล็กน้อย มีสรรพคุณโดดเด่นคือช่วยฟอกเลือด บำรุงเลือด ตั๊กขุยอุดมไปด้วยวิตามินบี 12 ซึ่งช่วยรักษาภาวะเลือดจาง เลือดพร่องหรือเลือดน้อย ผู้ที่มีเลือดน้อย ตัวจะเหลือง ปลายนิ้วและเล็บจะซีด หากกินตั๊กขุยบ่อยๆ จะช่วยให้เลือดกระจายตัวได้ดี ระบบไหลเวียนเลือดทำงานได้ดีขึ้น ตัวจะซีดน้อยลง คู่มือแปลงปลั่งและมีน้ำมีนวล



ทับทิม : ผลไม้ที่อุดมวิตามิน แร่ธาตุที่สำคัญ โดยเฉพาะธาตุเหล็ก จึงมีส่วนช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง

5 คำแนะนำกินอาหาร ป้องกันโรคโลหิตจาง

- ต้องพึงระลึกอยู่เสมอว่า ไม่มีอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งที่สามารถรักษาอาการ โลหิตจางได้เพียงอย่างเดียว จำเป็นต้องเลือกกินอาหารที่หลากหลาย อุดมด้วยแร่ธาตุเหล็ก วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินซีร่วมด้วย เพื่อช่วยในการดูดซึม และหลีกเลี่ยงอาหารที่อุดมด้วยแคลเซียม ขัดขวางการดูดซึมแร่ธาตุเหล็ก
- 1. อย่ากินอาหารที่มีธาตุเหล็กสูง เพราะอาหารหรือเครื่องดื่ม ขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก เช่น กาแฟ หรือชา ไข่ อาหารที่มีออกซาเลตสูงและอาหารที่มีแคลเซียมสูง
- 2. กินอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก และอาหารที่อุดมด้วยวิตามินซี เช่น ส้ม มะเขือเทศ หรือสตรอเบอร์รี่ เพื่อช่วยในการดูดซึม
- 3. ทานอาหารที่มีเบต้าแคโรทีน เช่น แอปริคอต พริกแดง และหัวบีท เพื่อช่วยในการดูดซึมให้ดียิ่งขึ้น
- 4. กินอาหารที่มีส่วนประกอบของธาตุเหล็กที่มีฮีม และไม่มีฮีม เป็นส่วนประกอบที่หลากหลายตลอดทั้งวันเพื่อเพิ่มปริมาณธาตุเหล็ก
- 5. เลือกกินอาหารที่อุดมด้วยโฟเลตและวิตามิน B-12 เพื่อช่วยการผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง
- ดื่มน้ำให้เพียงพอ เลือดเป็นของเหลว ดังนั้น ส่วนประกอบหลักจึงเป็นน้ำนั่นเอง การดื่มน้ำอย่างเพียงพอเป็นกลไกสำคัญที่ทำให้การขนส่งสารพิษในเลือดเป็นไปได้ด้วยดี ทั้งยังช่วยให้เลือดไม่เหนียวข้น จึงทำให้เลือดสะอาดและไหลเวียนได้ดี
- อย่างไรก็ตามการปรุงอาหารด้วยความร้อนอาจส่งผลกระทบต่อสารอาหารได้เช่นกัน ดังนั้นควรระมัดระวังในการปรุง และการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อช่วยป้องกัน ภาวะโลหิตจางได้

จัดทำโดย น.ส.ศิริประภา หานุบผา (แพทย์แผนไทย)

ที่มา: https://multimedia.anamai.moph.go.th/infographics/info511_food/

<https://www.bnhhospital.com/th/article/anemia-symptoms-and-checkup>

<https://thaiarmer.lib.ku.ac.th/news/5fade73b1888e30ddbc28da5>