

THIỆU MÁU NÊN ĂN BÍ NGÔ, MÍA VÀ NHO

Ngoài các loại thịt có màu đỏ tươi, bí ngô, mía và nho là một trong các loại thực phẩm giúp bổ sung sắt tạo máu, đặc biệt cho những bà bầu.

Bí ngô

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học Bắc Kinh, Trung Quốc, bí ngô chứa nhiều protein, carotene, vitamin, amino axit, canxi, sắt... Thành phần dinh dưỡng trong bí ngô khá đầy đủ, giá trị dinh dưỡng cũng khá cao. Hàm lượng vitamin C trong bí ngô non nhiều hơn trong bí ngô đã chín. Tuy nhiên, trong bí ngô chín thì hàm lượng canxi, sắt, carotene lại cao hơn trong bí ngô non, những chất dinh dưỡng này có tác dụng hiệu quả trong việc ngăn ngừa bệnh hen suyễn.

Quan điểm Đông y cho rằng, bí ngô có tính ôn, vị ngọt, có tác dụng tiêu viêm, bổ tỳ, trị khí hư, tiêu chảy, hen phế quản...

Nghiên cứu gần đây cho thấy, bí ngô giàu hàm lượng sắt và kẽm, kẽm trực tiếp ảnh hưởng tới chức năng thành thực của hồng cầu; chất sắt lại là nguyên tố vi lượng cơ bản tạo ra hemoglobin giúp bổ sung lượng máu cho cơ thể.

Mía

Mía được coi là loại bổ máu nhất trong tất cả các loại trái cây. Mía chứa những nguyên tố vi lượng cần thiết cho cơ thể như sắt, canxi, kẽm...trong đó hàm lượng sắt là lớn nhất.

Nghiên cứu cho thấy, mía không những chứa nhiều đường, nước mà còn chứa nhiều vitamin các loại, protein, axit hữu cơ, canxi, sắt...những chất có lợi cho quá trình trao đổi chất trong cơ thể. Do đó, mía không chỉ kích thích ngon miệng do vị ngọt dịu, dễ ăn mà còn cung cấp cho cơ thể dinh dưỡng và nhiệt lượng cần thiết.

Nho

Theo quan điểm Đông y, nho giúp bổ khí, tăng cường thể lực và bổ máu. Nho chứa nhiều đường glucose, can-xi, phốt-pho, sắt, vitamin, amino axit...Những chất này rất cần thiết để tăng cường sức khỏe và bổ sung máu cho cơ thể người già, phụ nữ mang thai, và những người thường xuyên mệt mỏi do thiếu máu.