



تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone



(خون کی کمی کے لئے غذا)





تجمع عسير الصحي - نطاق بيشة

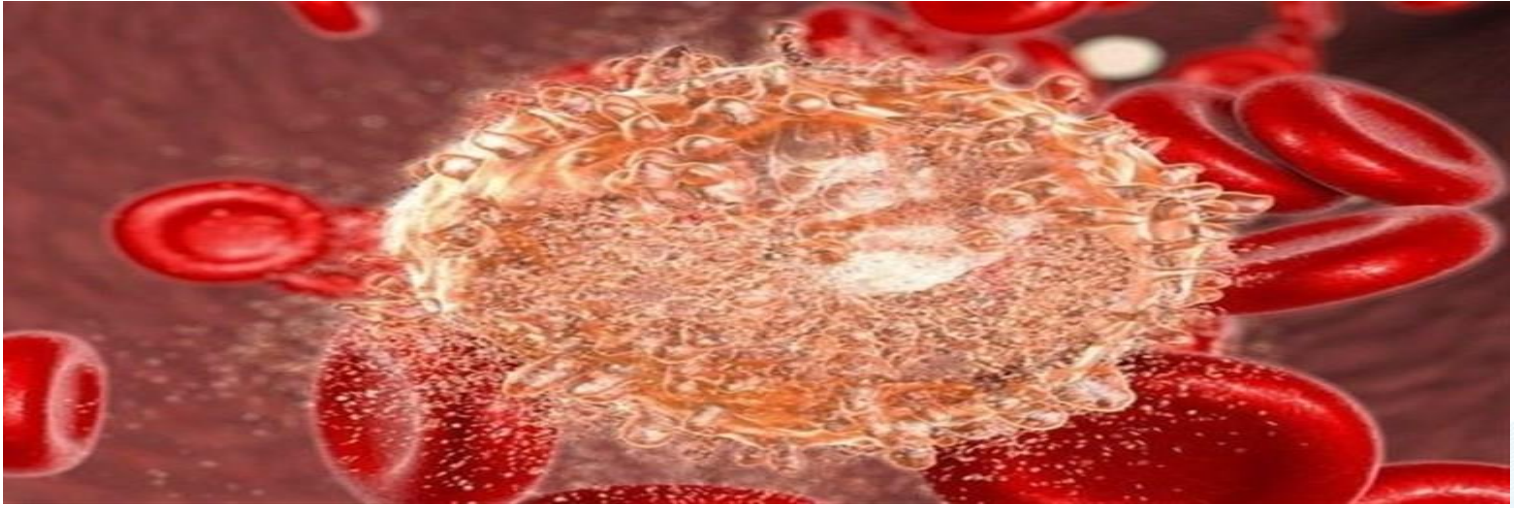
Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ خون کی کمی کیا ہے ؟

ایک صحت کی حالت جس میں خون کی ساخت میں شامل متعدد عناصر کی کمی کے نتیجے میں خون میں ہیموگلوبن کی ارتکاز اور مقدار معمول کی سطح سے کم ہوتی ہے ، جس میں سب سے اہم آئرن عنصر ہے۔

❖ خون کی کمی کی وجہ کیا ہے ؟

- ✓ خون کی کمی کی وجہ سے خون کی کمی.
- ✓ خون کے سرخ خلیات کی پیداوار میں خرابی کی وجہ سے خون کی کمی.
- ✓ ہیمولائٹک انیمیا



أخصائي التغذية العلاجية
صالح سعيد الغامدي

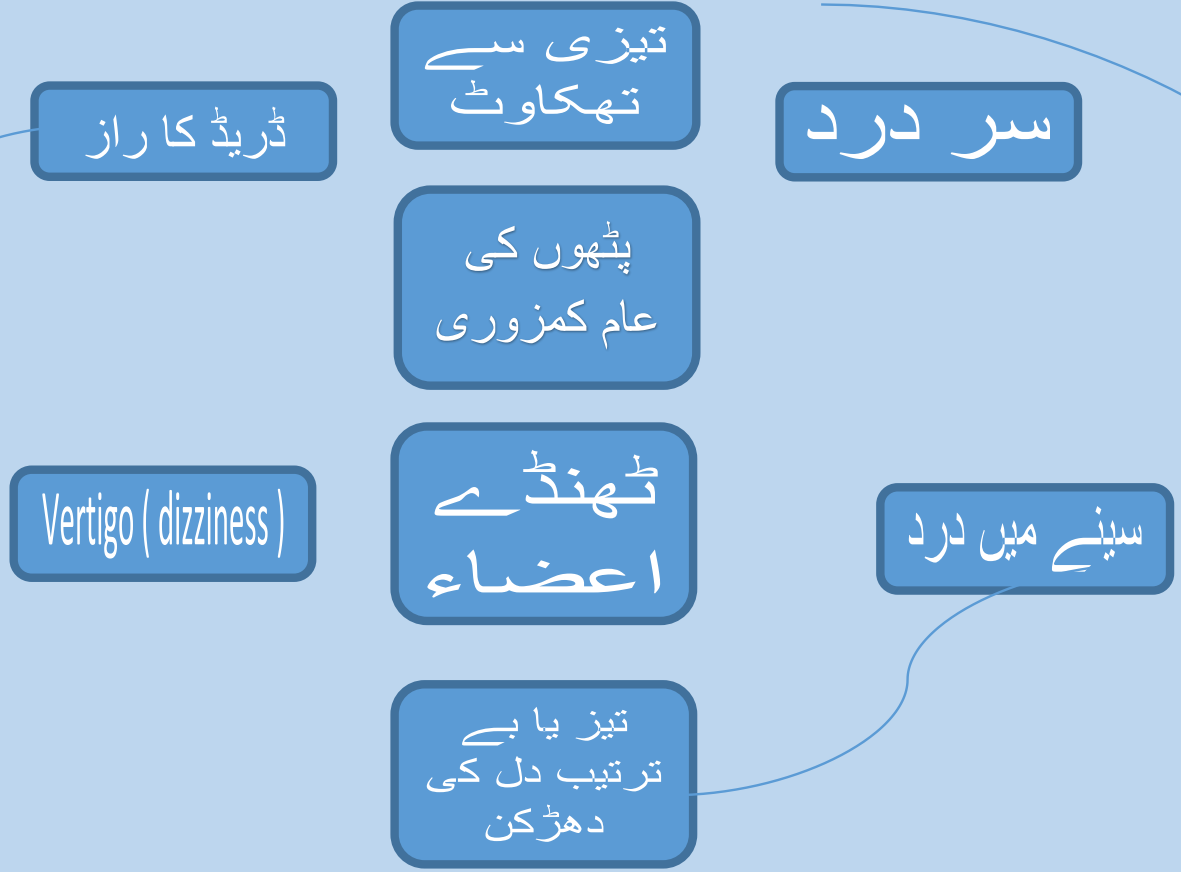




تجمع عسیر الصحي - نطاق بيشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

❖ خون کی کمی کی علامات کیا ہیں؟



❖ خون کی کمی سے کیسے بچا جائے:

✓ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ ایک صحت مند غذا کھائیں جو غذائی اجزاء سے بھرپور اور آئرن سے بھرپور ہو۔

✓ آئرن جذب کو بڑھانے کے لئے اہم کھانوں سے وٹامن سی سے بھرپور غذائیں کھائیں ، بشمول: سنترے ، لیموں ، کیوی ، سبز سبزیاں۔

✓ کافی، چائے، انڈے کی سفیدی آئرن جذب ہونے سے روکتی ہے، محتاط رہیں کہ بنیادی کھانے کے ساتھ ان کا استعمال نہ کریں





تجمع عسیر الصحي - نطاق بیشة

Asir Health Cluster of Bisha Zone

سمتیں ❖

■ • سلاد یا پھل تیار کرتے وقت تاکہ آئرن اور وٹامنز کی کمی نہ ہو، مندرجہ ذیل باتوں کو دھیان میں رکھنا ضروری ہے:-

- ✓ • بڑے ٹکڑے کاٹ لیں
- ✓ • سرو کرنے سے پہلے کاٹ میں اور تیار کریں
- ✓ • وٹامنز اور آئرن کو نقصان سے بچانے کے لئے لیموں کا رس شامل کریں۔

■ • آئرن کی گولیاں لیتے وقت، آپ کو مندرجہ ذیل جاننا ضروری ہے

- ✓ • اس کے ساتھ دودھ کی مصنوعات پینے سے گریز کریں کیونکہ یہ آئرن جذب کرنے میں رکاوٹ ڈالتا ہے
- ✓ • آئرن کی کچھ دوائیں قبض کا سبب بن سکتی ہیں، اور جب ایسا ہوتا ہے تو، فائبر سے بھرپور غذائیں کھانے کی سفارش کی جاتی ہے۔
- ✓ • ایک گلاس سنترے کا جوس پیئیں۔

❖ سفارشات

■ آئرن سے بھرپور غذائیں

- ✓ • سرخ گوشت، سارڈین، چکن، جھینگے، انڈے،
- ✓ • دالیں: پھلیاں، چنے، دال، پھلیاں، سویا بین، مٹر
- ✓ • بیج اور میوے: پستہ، بادام، مونگ پھلی، کاجو
- ✓ • سیاہ پتوں والی سبزیوں: پالک، پارسلے

■ وٹامن سی سے بھرپور غذائیں

- ✓ • تازہ پھل: سنتری، انگور، پھل، کیوی، ناشپاتی، کھجوریں، انگور
- ✓ • خشک پھل: کشمش، خشک خوبانی، خشک آلو بخارا
- ✓ • براؤن روٹی اور بھوری آٹا
- ✓ • مولاس۔