

7 zasad, które pozytywnie wpływają na parametry krwi

1. Zdrowo się odżywiaj (pamiętaj o czerwonym mięsie i wątróbce, które są źródłem żelaza, wchodzącego w skład hemoglobiny).
2. Stosuj dietę urozmaiconą i bogatą w witaminy B12, B6, C, kwas foliowy – ich źródłem są warzywa, np.: natka pietruszki, papryka, brokuły, brukselka, pomidory, buraki oraz owoce, np.: pomarańcze, cytryny, banany, truskawki. Witaminy te pozytywnie wpływają na procesy krwiotwórcze oraz wspomagają wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego do krwi.
3. Ogranicz spożycie mocnej kawy, herbaty i napojów energetyzujących, które wypłukują żelazo z organizmu.
4. Prowadź zdrowy tryb życia, ograniczając stres, wykluczając alkohol i palenie papierosów. Te trzy czynniki przyspieszają rozpad hemoglobiny.
5. Uprawiaj tylko regularny i umiarkowany wysiłek fizyczny, np.: pływanie, nordic walking, trucht. Pamiętaj, że duże obciążenie fizyczne organizmu może być powodem rozpadu hemoglobiny.
6. Odżywiaj się regularnie, pamiętaj o konieczności jedzenia śniadania, które dla młodego organizmu jest posiłkiem strategicznym.
7. Wysypiaj się, w czasie snu organizm regeneruje siły, poprawia się sprawność immunologiczna. Średnia długość snu powinna wynosić około 8 godzin. Pamiętaj, że dla naszego organizmu najlepszy jest sen, na który zapada się przed północą.