

एनीमियाबाट बच्नको लागि हीमोग्लोबिनको कायम

हीमोग्लोबिन रातो रगतको कोशाणु भित्र पाइने एक तत्व हो । यसको मुख्य काम आक्सीजनलाई र जीउको अरु कोशानमा लैजानु हो । रगत भित्रको रातो रगतको कोशान शरीरमा संचार हुदा हीमोग्लोबिन शरीरको कोशानभित्र संचार भइ आक्सीजन आदान प्रदान हुन्छ । हीमोग्लोबिन कम भएको अवस्थालाई एनीमिया भनिन्छ ।

त्यसैले एनीमिया यस्तो अवस्था हो जसबेला रातो रगतको काशानु संख्या वा त्यसको आक्सीजन संचार गर्ने क्षमता शरीरको आवश्यकतालाई पूरा गर्न सक्दैन , जो उमेर , लिंग , वस्ने ठाउँको उचाइ, धूम्रपान र गर्भवती अवस्था अनुसार फरक हुन्छ ।

एनीमिया को सबैभन्दा आम कारण आइरन को कमी वला मानिन्छ । एनीमिया को गंभिर अवस्था थकाई, कमजोरी, चक्कर लाग्ने र निद्रालु महशुस हुन्छ ।

हीमोग्लोबिन को कार्य को ठीक राख्नको लागि , निम्नलिखित कुराहरुमा ध्यान दिनु आवश्यक छ ।

आइरन धेरै हुने खाना खाने -जस्तै

- बोसो कम भएको मासु, जस्तै सुंगुरको मासु , गाईको मासु ।
- भित्रि अगंहरु जस्तै कखुरा, हाँस, गाईको कलेजो, सुंगुरको मुटु , गाईको मुटु , सुंगुरको मृगौला (तर यी सब खानाहरु हाइपरलिपिडिमिया वा हाइपरखोलेस्टेरोल धेरै खोलेस्टेरोल भएको बीरामीहरुलाई उपयुक्त हुदैन ।
- हरियो सागसब्जि जस्तै कन्दस , पालकको साग , वन्दा ।
- दाल गेडागुडीहरु हरीयो दाल , कालो दाल , सेतो र रातो गेडागुडीहरु ।
- सुकेको फलफुल आलुवुखारा, किशमिश , खुपानी ।

**ADULT MALE
NORMAL RANGE
13g/dl - 18g/dl**



**ADULT FEMALE
NORMAL RANGE
11.5g/dl - 16.5g/dl**



भिटाभिन सी ले आइरनलाई शोषण गर्न मद्दत गर्दछ त्यसैले हामीले भिटाभिन सी धेरै भएको खानेकराहरु जस्तै सन्तला, किवि, मेवा, आप, टमाटर आदि पर्याप्त मात्रामा सेवन गर्न आवश्यक छ ।

दक्षिण एशियालीहरुको लागि स्वास्थ्य खाना पकाउने ८ तरीकाहरु

- कम बोसो वा तेल वाला खाना पकाउने तरीका अपनाउहोस् जस्तै हलका फाई गर्ने भान्ने,भुन्ने वफाउने, रोस्ट गर्ने, ग्रिल वा सेकाउने ।
- सैचुरेटेड बोसो धेरै हुने मक्खन, घ्यू, नरिवलको तेलको सट्टा नरम मार्जरीन कैनोलाको तेल, मकाई या जैतून को तेल प्रयोग गर्नुहोला ।
- तरकारीमा क्रीम सास को सट्टा कम बोसो वाला सादा दही , कम बोसो वाला दूध वा कम बोसो वला सलाद ड्रेसिंग को प्रयोग गर्नु होला ।
- नुनको प्रयोग कम गर्ने र त्यसको बदलामा मसाला वा जडी (Herbs), लसुन, अदुवा, स्यानो प्याज , प्याज , निम्बु, खुर्सानीको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- सहकारी सास बनाउनको लागि ताजा टमाटर , दाल, प्याज र जडी प्रयोग गर्नुहोला ।
- खानामा अन्नको प्रयोग गर्नुहोस् जस्तै खैरो चामल, गहु, जौ ।
- नान चपाती र रोटी बनाउदा मैदाको सट्टा गहु, आँटा, जौ या गहुँको प्रयोग गर्नुहोला ।
- क्यान वा डिब्बाको , सादेको सब्जि अचार वा मासुको सट्टा ताजा खाना प्रयोग गर्नुहोस् ।

