

انیمیا (خون کی کمی) سے بچنے کیلئے ہیموگلوبن (خون کے سرخ خلیوں کا فولاد پر مشتمل حصہ) کو بہتر بنانا

ہیموگلوبن خون کے سرخ خلیوں میں پایا جانے والا مادہ ہے۔ اس کا اہم کام جسم میں آکسیجن کی ترسیل ہے۔ جب خون کے سرخ خلیے جسم میں خون کے اندر گردش کرتے ہیں تو ہیموگلوبن کو جسم کی بافتوں تک لے جاتے ہیں پھر جسم کے خلیوں میں گیس کی تبدیلی کیلئے آکسیجن کی ترسیل کرتے ہیں۔ کم ہیموگلوبن لیول کو عام طور پر انیمیا (خون کی کمی) کہا جاتا ہے۔

اس لئے انیمیا ایسی حالت ہے۔ جس میں خون کے سرخ خلیے کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور اس سے جتنی آکسیجن جسم میں لے کر جانے کی ضرورت ہوتی ہے اتنی نہیں دے پاتا یہ حالت عمر، جنسی ملاپ، انچائی پر رہنے والے، سگریٹ پینے والے اور حاملہ عورتوں میں فرق ہوتا ہے۔

انیمیا کی سب سے زیادہ وجہ آئرن کی کمی مانا جاتا ہے، انیمیا کی شدید حالت میں تھکان اور کمزوری، چکر، اور غنودگی محسوس ہوتی ہے۔

ADULT MALE NORMAL RANGE

13g/dl - 18g/dl



ہیموگلوبن کو بہتر بنانے کیلئے آپ کو نیچے دیے گئے پہلوؤں پر غور کرنا چاہیے:

• آئرن (فولاد) سے بھرپور خوراک کھائیں (جو کہ مشمل ہے)

1. گوشت: جیسیکہ چھوٹا گوشت بڑا گوشت (چربی کے بغیر گوشت)

2. اندرونی اعضاء: جیسیکہ چھوٹا گوشت، چکن، بطخ کی کلیجی، بکرے کا دل وغیرہ (ان مریضوں کیلئے مناسب نہیں جو پہلے سے ہائی لیپڈ hyperlipidemia (خون میں زیادہ چربی) یا hypercholesterolemia کے مرض میں مبتلا ہوں۔

3. سبزیاں، کندس، پالک، بند گوبھی

4. لوبیے: مٹر، کالے چنے، سفید لوبیا، سرخ لوبیا

5. خشک میوے: خشک آلو بخارہ، کشمش اور خوبانی

ADULT FEMALE NORMAL RANGE

11.5g/dl - 16.5g/dl



• وٹامن سی آئرن کو جذب کرنے میں مدد دیتی ہے، اس کے لئے ہمیں مناسب مقدار میں وٹامن سی سے بھرپور خوراک لیننی چاہیے، جیسیکہ مالٹا، کیوی فروٹ، پیپیتا، آم، ٹماٹر وغیرہ۔

ساوتھ ایشین آبادی کیلئے 8 صحت مند کھانا بنانے کی تجاویز

1. کھانا بنانے کیلئے کم چربی والے طریقہ کار استعمال کریں، جیسیکہ ہلکا فرائی، ہلکا بھوننا، بھاپ، روٹ، بھوننا اور بیک کرنا۔

2. گھی، مکھن، کوکونٹ آئل جو کہ Saturated Fat (خراب چربی) پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس کی بجائے نرم مارجرین، کنولا، مکئی، یا زیتون کا تیل استعمال کریں۔

3. Curry (سالن) کیلئے کریم ساس کی بجائے کم فیٹ دہی، کم فیٹ دودھ یا کم فیٹ سلاد کریم استعمال کریں۔

4. نمک کا استعمال کم کریں اس کی بجائے، زیادہ ذائقے کیلئے مصالحے اور جڑی بوٹیاں، ادراک لہسن، پیاز، سرکہ، لیمن، جوس یا مرچیں استعمال کریں۔

5. سبزیوں کی ساس (sauce) بنانے کیلئے تازہ ٹماٹر، دالیں، پیاز اور جڑی بوٹیاں (herbs) استعمال کریں۔

6. نان، پرائٹھا اور روٹی بنانے کیلئے میدے کی بجائے گندم کا آٹا، جو یا مکئی کا آٹا استعمال کریں۔

7. دیگر کھانوں میں تمام گندم سے بنی اناج جیسے براؤن چاول، براؤن بریڈ، جو یا جو کا چوکرا استعمال کریں۔

8. تازہ خوراک استعمال کریں، اور ڈبوں میں بند محفوظ کی گئی سبزیاں، اچار اور گوشت جو کہ زیادہ نمک پر مشتمل ہوتے ہیں کو استعمال کرنے سے پرہیز کریں۔

