

रक्ताल्पता (एनीमिया) को रोकने के लिये हीमोग्लोबिन का रखरखाव

हीमोग्लोबिन लाल रक्त कोशिकाओं के अंदर विद्यमान पदार्थ है। इसका मुख्य उपयोग आक्सीजनको ले जाना और अंगों तक पहुँचना है। शरीर में खून के परिचालन के दौरान लाल रक्त कोशिकाओं के अंदर हीमोग्लोबिन शरीर के ऊतकों के अंदर लिया जाता है, जहाँ सेल्स के साथ आक्सीजन का आदान प्रदान होता है। हीमोग्लोबिन का स्तर कम होने कि अवस्था को एनीमिया के नाम से जाना जाता है।

इस प्रकार रक्ताल्पता - एनीमिया) एक अवस्था है जिसमें लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या या उनकी आक्सीजन ले जाने की क्षमता शारीरिक आवश्यकताओं को पूरा करने में असमर्थ होती है, शारीरिक आवश्यकताएँ उम्र, लिंग समुद्र तल से ऊँचाई, धूम्रपान और गर्भावस्था के प्रतिकूल होती।

एनीमिया का सबसे आम कारण आयरन की कमी मानी जाति है। गंभीर प्रकार के रक्ताल्पता में थका, कमजोरी, चक्कर आना और उनींदापन के साथ संबधित है।

हीमोग्लोबिन के कार्य को ठीक बनाए रखने के लिए, आप को निम्नलिखित पहलुओं पर अधिक ध्यान देने की जरूरत है :

लाहे से सम्पन्न खाद्य पदार्थों का सेवन (जिनमें शामिल है)

- बिना चर्बी का मांस : जैसे सुअर का मांस, गो का मांस
- भीतरी अंग : मुर्गी, बतख का जिगर, सुअर का हृदय, गाय का हृदय, सुअर के गुर्दे (hyperlipidemia या hypercholesterolemia से पीडित रोगियों के लिए उपयुक्त नहीं)
- सब्जियाँ : मेदलार, पालक और गोभी
- दालें : हरी दाल, काली दाल, सफेद दाल और लाल राजमा।
- सूखी फल : आलुबुखारा , किशामि , खुर्मांनी

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



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



विटामिन सी लाहे के अवशोषण में मदद करता है तो हमें विटामिन सी में सम्मन्न खाद्य उत्पादों जैसे संतरा, कीवी फल,पपीता आम, टमाटर आदि का पर्याप्त सेवन करने की जरूरत है।

दक्षिण एशियाई जनसंख्या के ड स्वस्थ पाक कला युक्तियाँ

- कम मोटापे वाला खाना पकाने के तरीके प्रयोग करें जैसे हलका तलना, भोंकना, भाप, भुना,ग्रिल और सेंकना।
- अधिक सैचुरेटेड फैट वाले मक्खन, घी, नारियल तेल, की जगह नरम मार्जरीन, कैनोला, मकई या जैतून के तेल का प्रयोग करें।
- करी के लिए क्रीम साँस के बदले लो फैट वाला सादा दही, लो फैट वाले दूध या लो फैट सलाद ड्रेसिंग का प्रयोग करें।
- नमक के बदले स्वाद जोड़ने के लिए कसालों और जडी बूटियों, लहसुन, अदरक, छोटा प्याज, प्याज, सिरका, नीबू का रस, सिल्टरस जेस्ट, गर्म मिर्च का प्रयोग करें।
- वनस्पति साँस बनाने के लिए ताजा टमाटर, दाल,प्याज और जडी बूटियोंका प्रयोग करें।
- नान, चपाती और रोटी बनाने के लिए सादे आटे की जगह पूरे गेहूँ आटे, जौ, या साबुत मक्की के आटे का उपयोग करें।
- अपनी खाद्य सामग्री के कुछ भाग के लिए साबुत अनाज चुनें जैसे भूरे चावल, होलमील डबल रोटी, दलिया और जई।
- ताजा खाद्य पदार्थों का उपयोग करे और डिब्बाबंद, संसाधित और संरक्षित सब्जियो / अचार और मांस से दूर रहें क्योंकि उनमें नमक की मात्रा बहुत अधिक होती है।

