دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

دادماه
ـهدای خـون
وز تاسـیس
قـال خـون
ـی بـاد

به مناسبت روز ملی اهدای خون، عضو هیئت علمی دانشگاه و متخصص تغذیه دکتر مصطفی عربی مطالبی را در خصوص « نقش تغذیه در اهدای خون » عنوان کرد که بخشی از آن را فراورویتان می نهیم .

داشتن سبک زندگی سالم نه تنها به اهدای خون کمک می‌کند، بلکه در بهبود کیفیت کلی زندگی هم نقش بسزایی دارد . به منظور اهدای خون رضایت بخش و بدون عوارض، رعایت رژیم غذایی مناسب قبل و بعد از اهدای خون الزامی می باشد .

تغذیه قبل از اهدای خون : مصرف غذاهایی که حاوی آهن، فولات، ویتامین B12 ویتامین C مانند : گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ، سبزیجات تیره رنگ مانند اسفناج و کلم بروکلی، لوبیا، نخود و لوبیای سفید توصیه می شود . مصرف مایعات فراوان حجم زیادی از خون از آب تشکیل شده است در فرآیند اهدای خون به دلیل از دست دادن مایعات بدن ،ممکن است باعث کاهش فشار خون ،ضعف و سرگیجه شود به همین علت

1 / 2

Phoca PDF

[illegible] 2-3 [illegible]

[illegible]

[illegible] B12 [illegible] B2 [illegible] C[illegible]

[illegible]

[illegible] B2 [illegible]

[illegible]

Phoca PDF