7 loại nước ép tốt cho người bị thiếu máu

Nước ép dứa và mùi tây

Nước ép dứa và rau mùi tây rất tốt cho bệnh thiếu máu, vì nó giàu chất sắt và vitamin C, rất cần thiết cho sự hấp thụ sắt, làm giảm và chống lại các triệu chứng thiếu máu.

Cách chế biến: Xay 3 lát dứa, 1/2 cốc mùi tây và 1/2 cốc nước trong máy xay sinh tố. Sau đó uống ngay khi vừa chuẩn bị để tránh vitamin C bị oxy hóa và mất đi tính chất của nước ép.

Chanh dây và mùi tây

Nước ép chanh dây và mùi tây rất tốt để giảm các triệu chứng thiếu máu, chủ yếu là do mùi tây rất giàu chất sắt và axit folic, rất hiệu quả trong việc điều trị bệnh thiếu máu.

Cách chế biến: Xay 1 quả chanh dây lớn, 1 ly nước và 2 thìa rau mùi tây trong máy xay sinh tố và uống ngay.

Nước ép củ dền

Củ dền chứa nhiều chất dinh dưỡng như sắt, folate, mangan, kali, betaine và vitamin C. Nước ép củ dền hỗ trợ loại bỏ độc tố khỏi gan. Ngoài ra, nó cải thiện việc sử dụng oxy của các tế bào hồng cầu của chúng ta.

Chỉ cần cho một ít củ dền vào máy xay sinh tố cùng với cà rốt và cam để tạo hương vị và uống nước ép mỗi ngày.

Nước mía

Trong nước mía có hàm lượng các nguyên tố vi lượng như sắt, kẽm, canxi,… cực cao nên nó sẽ rất tốt cho người bị thiếu máu.

Không chỉ vậy, trong mía còn chứa nhiều protein, axit hữu cơ,… giúp đáp ứng rất tốt quá trình trao đổi chất trong cơ thể con người.

Nước ép dâu tây

Hàm lượng sắt trong quả dâu tây rất cao nên nếu bị thiếu máu, nước ép dâu tây sẽ là một sự lựa chọn lý tưởng.

Ngoài việc bổ sung sắt cho cơ thể, các thành phần như vitamin C, cacbonhydrat, kẽm, chất xơ, phytonutrient,… có trong dâu tây cũng giúp tạo nên một hệ miễn dịch khỏe mạnh.

Nước ép dưa hấu

Hàm lượng sắt, vitamin C, kali trong dưa hấu rất lớn nên ngoài chức năng giải khát, nước ép dưa hấu còn giúp lưu thông máu rất tốt.

Nước ép rau chân vịt

Trong rau chân vịt có chứa hàm lượng vitamin C và sắt rất lớn. Cứ 100g rau chân vịt sẽ có khoảng 2.7mg sắt và 558 mg vitamin K. Chính vì vậy, loại rau này giúp hỗ trợ bổ sung máu trong cơ thể.

Có thể uống trực tiếp nước ép rau chân vịt hoặc kết hợp thêm các loại quả khác để gia tăng thêm hương vị.