রক্তশূন্যতা কমাতে যা করণীয়

রক্তে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ কমে গেলে রক্তশূন্যতা দেখা দেয়। রক্তশূন্যতা হলে মাথা ঘোরা, দুর্বলতা, ত্বক ফ্যাকাসে হয়ে যাওয়া, শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া, অনিয়ন্ত্রিত হৃদস্পন্দন, মাথা ব্যথা ইত্যাদি সমস্যা দেখা দেয়।

সাধারণত চিকিৎসা নিলে রক্তশূন্যতার সমস্যা কমে যায়। তবে ঘরোয়া উপায়েও এটি দূর করা যায়।

যারা রক্তশূন্যতার সমস্যায় ভূগছেন তারা নিয়মিত পালং শাক খেতে পারেন। এতে প্রচুর পরিমাণে আয়রন, ভিটামিন বি ১২, ফলিক এসিড থাকায় এটি রক্তশূন্যতা দূর করতে ভূমিকা রাখে। এক গবেষণায় দেখা গেছে, আধা কাপ পালং শাকে দিনের চাহিদার ৩৫ শতাংশ আয়রন এবং ৩৩ শতাংশ ফলিক এসিড পাওয়া যায়।

বিটরুট এবং আপেলের রসও রক্তশূন্যতা রোধে দারুণ কাজ করে। আপেলে প্রচুর পরিমাণে আয়রন থাকে। অন্যদিকে বিটরুটে পর্যাপ্ত পরিমাণে ফলিক এসিড, পটাশিয়াম, ফাইবার পাওয়া যায়। গবেষণা বলছে, বিটরুট ও আপেলের রস একসঙ্গে খেলে রক্তশূন্যতা প্রতিরোধ করা যায়।

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, রক্তশূন্যতা হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া উচিত। তা না হলে বিপদের আশঙ্কা থাকে। সূত্র: হেলদিবিল্ডার্জড