



{jcomments on}Продукты, повышающие гемоглобин во время беременности, не так сложно и найти на полках магазинов. Они легкодоступны и не требуют большого умения в приготовлении.

К продуктам, повышающим гемоглобин во время беременности, относятся

- Мясные продукты (свинина, говядина, куриное мясо, перепелиное и рыба).
- Фрукты (сливы, яблоки, гранаты, персики, груши, айва, хурма, бананы).
- Овощи (картофель, свекла, лук репчатый, тыква, зелёные овощи, горчица, салат кресс).
- Ягоды (смородина чёрная, черника, земляника, клубника, клюква.)
- Сухофрукты, яйца, черный шоколад, грецкий орех, морепродукты, гематоген, красная

Добавил(а) Administrator
14.11.13 12:59

икра.

- Соки: свекольный, морковный, гранатовый.

Лучшие смеси продуктов, повышающих гемоглобин во время беременности

Хорошо помогает повысить уровень гемоглобина сухофрукты, смешанные с лимоном и мёдом, запаренная гречневая каша, морковный сок, разбавленный с небольшим количеством оливкового масла, грецкий орех натошак.

Первое место для повышения гемоглобина при беременности занимает сливочное масло, мясо (говядина, а лучше всего телятина), печень, молоко (должно питься маленькими глотками) и сливки.

Второе место занимают гранат, земляника, виноград, чеснок, земляника, малина.

На третьем месте свекла, для того чтобы свекла приносила больших эффект и была более полезной, её нужно употреблять в течении 4 месяцев свежей или отварной каждый день. В свежем – сыром виде нужно употреблять по 30 грамм каждый день либо по 150 грамм отварной.

На четвёртом месте находятся яблоки. Употреблять яблоки нужно по 500 – 600 грамм в день.

Вам также будет интересно:

{loadposition user8}

Продукты, повышающие гемоглобин во время беременности - Беременность и Роды

Добавил(а) Administrator
14.11.13 12:59

{loadposition user7}