



בדיקת ברזל

הוא מרכיב חשוב לבניין תקין של כדורית הדם האדומה ומקורו במזון שאנו אוכלים. רובו נמצא בתוך כדוריות הדם האדומות והשאר מאוחסן בגוף מאגרי ברזל הקרויים פריטין. לא תרגישו בחסרוננו כל עוד מאגרי הברזל עדיין מלאים, אך מחסור משמעותי בברזל, שמביא גם להידלדלות מאגרי הברזל, גורם לירידה בייצור כדוריות הדם האדומות ולאנמיה. הסימפטומים של מצב זה הם: חולשה, עייפות, חיוורון ודופק מהיר. חוסר ברזל הוא הסיבה השכיחה ביותר לאנמיה.

תוצאותיה התקינות של בדיקת ברזל בדם הן: 40-150 מיקרוגרם לד"ל.

מומלץ להרבות במזונות המכילים ברזל כגון: הודו, בשר אדום,

כבד ואיברים

פנימיים, ביצים,

עוף, דגים, עלים

ירוקים, דגנים

מחיטה מלאה

ואגוזים.

