

(ANEMİ DİYETİ)

YENİLMESİ GEREKEN GIDALAR

Karaciğer, beyin, böbrek, dil, dalak ,yürek
Bütün kırmızı etler
İncir, çilek, portakal, mandalina,
Siyah üzüm, bütün meyveler ve kivi
Ispanak, bamya, taze fasulye, yeşil biber
Bezelye, maydanoz, kuşburnu,roka
Yumurta (kaysı sarısı kıvamında ve fazla pişmemiş)
Kuru baklagiller, nohut, kuru fasulye, yeşil mercimek ,barbunya
Kuru yemişler
Kurutulmuş meyveler
Pekmez, tahin, tahin helvası ve pestil
Soya unu, susam, tarhana, yeşil zeytin

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

- Mümkün olduğu kadar çay içmeyiniz.
- Çayı yemeklerden 1 (bir) saat sonra açık az şekerli ve az içiniz.
- Kahve, neskafe, kola ve çikolata gibi kafein içeren gıdaları az tüketiniz.
- Besinlerin kaynatma sularını dökmeyiniz.
- Pişirilmiş gıdaları açık kaplarda bekletmeyiniz.
- Havasız ve rutubetli yerlerde fazla kalmayınız.
- Bağırsaklarınızda parazit varsa kısa sürede tedavi ettiriniz.
- Kabartma tozu yerine maya kullanınız.
- Kızartma ve kavurmaları yemeyiniz.
- Sigara ve alkol kullanmayınız.
- Hazır meyve suları ve meşrubatları içmeyiniz.
- Aşırı tuzlu gıdaları tüketmeyiniz.
- Şeker ve şeker içeren gıdaları azaltınız.
- C vitamini için yeşil yapraklı sebzeleri, turunçgilleri bol yiyiniz.
- Açık havada günde en az yarım saat yürüyüş yapınız.