**Что такое анемия?**

Анемия – недостаток г**емоглобина в крови,** это приводит к **затруднению курсирования кислорода** **в организме, з**атрудненное дыхание (отдышка, увеличение частоты вдохов и выдохов); нарушение сердечного ритма, слабость, утомляемость.

А как же железо? – спросите вы. Ведь все знают, что анемия связана непосредственно с **недостатком железа в крови**.

Но не всегда анемия спровоцирована именно железодефицитом, и не всегда нужна профилактика железодефицитной анемии. Ведь форм анемии множество, она может быть связана и с недостатком витамина В12, и с дефицитом фолиевой кислоты.

Как у любой другой болезни, у анемии есть определенные **факторы, которые располагают к ее появлению.** К примеру, диеты, несбалансированное питание, проблемы с желудком.

Но, несмотря на все это, **анемию** **можно предотвратить**.

Что влияет на нашу жизнь больше всего? Три составляющих: воздух, вода и пища.

Пища – основной источник полезных веществ для нашего организма. Поэтому, чтобы предотвратить появление анемии, необходимо постоянно следить за питанием, а именно: использовать п**остное мясо,** крупы и овощи, мед будет как раз кстати, поэтому чай с медом и лимоном спустя где – то полчаса после еды, даже приветствуется. Необходимо **воздержаться от употребления чая и кофе** сразу после приема пищи.

Балуйте себя **орехами**, особенно миндалем и кедровыми, садовые ягоды, цитрусовые, ананас, яблоки, салат, зеленый лук, капусту, болгарский перец, помидоры, свеклу, морковь, кабачки и другие дары природы.

Очень полезными являются **воды** **минеральных** **источников**, богатые железом.

Поэтому самая лучшая профилактика анемии и возможность пополнить запасы кислорода в организме — это **прогулки на свежем воздухе**.

Итак, если для профилактики анемии вести здоровый образ жизни и не забывать три простых правила — **питание**, **дыхание**, **движение**, наш организм обязательно отблагодарит нас за это хорошим самочувствием.

**Будьте здоровы, берегите себя!!!**

Главный специалист-эксперт Жданова Светлана Геннадьевна,

тел.(34385) 3-77-71, т. E-mail: mail\_13@66.rospotrebnadzor.ru