

લોહ-તત્વ ના સમૃદ્ધ સ્ત્રોત



મેથીની ભાજી



તાંદળજાની ભાજી



પાલકની ભાજી

લીલા પાંડાવાળા શાકભાજી



ઘઉં



પૌવા



સોયાબીન



ચણા દાળ



મસૂર દાળ



મગની દાળ



બાજરી



જુવાર



રાગી

અનાજ અને તેની બનાવટો



કાળા તલ



અસોરિયો



ખજૂર



સુકી દ્રાક્ષ

સુકોમેવો અને તેલિ બીજ



મઠ



ચોળા



તુવેરની દાળ

કઠોળ અને દાળ



ચક્રત અને ઈંડા



ચક્રત અને ઈંડા

વિટામિન-સી ના સમૃદ્ધ સ્ત્રોત



આમળા



લીલા કેપ્સીકમ



જામફળ



પપૈયા



નારંગી



મોસંબી



લીંબુ



બેરી: કમરખ, કરમદા, શેતુર, સ્ટ્રોબેરી, ફાલસા, રસભરી

- શરીરમાં લોહીની ઉણપ દૂર કરવા લોહતત્વ યુક્ત આહાર લેવો ખુબજ આવશ્યક છે.
- લોહ તત્વ ના સમૃદ્ધ શાકાહારી સ્ત્રોતનું સેવન વિટામિન-સી યુક્ત ખાદ્ય પદાર્થ સાથે કરવામાં આવે ત્યારે જ શરીરમાં લોહતત્વનું અવશોષણ થાય છે.
- શરીરમાં લોહી (હિમોગ્લોબિન) બનવા માટે લોહતત્વ સાથે પ્રોટીનની પણ આવશ્યકતા છે, આથી પ્રોટીન યુક્ત આહાર લેવો જરૂરી છે.