Hiến máu không chỉ cứu người mà còn mang lại lợi ích sức khỏe cho người hiến máu. Khoa học chứng minh, khi cho máu sẽ loại bỏ được một lượng sắt dư thừa tích lũy trong cơ thể, làm giảm nguy cơ ứ đọng sắt, giảm thiểu bệnh tim mạch.. Hiến máu làm cho tinh thần sảng khoái hơn, ăn ngủ ngon hơn. Giúp chức năng cơ thể của bạn hoạt động hiệu quả hơn bằng cách bổ sung thêm nguồn cấp máu thường xuyên. Thông thường, cơ thể con người thay thế máu trong vòng 48 giờ sau khi cho, và tất cả các tế bào hồng cầu mất đi sẽ hoàn toàn được thay thế trong vòng 4 - 8 tuần. Quá trình bổ sung có thể giúp cơ thể làm mới hệ thống và giữ cho cơ thể khỏe mạnh, cũng như làm việc hiệu quả hơn.