

## علائم کمبود ویتامین A در بدن

ویتامین A ویتامینی است محلول در چربی است که در بدن نقش بسیار مهمی از جمله بینایی، سیستم ایمنی و سلامت پوست دارد.

به گزارش پرسون، به گفته متخصصان، زنان باردار، مادران شیرده، نوزادان و کودکان در معرض بیشترین خطر کمبود ویتامین A هستند.

همچنین "فیروز سیستیک" (نوعی بیماری دگرگشتی (سوخت‌وساز) بدن است که بر اثر آن ترشحات در بخش‌هایی از بدن سفت و چسبنده می‌شوند) و اسهال مزمن نیز ممکن است خطر کمبود ویتامین A را افزایش دهند.

به گزارش "هلت لاین" چند نشانه کمبود ویتامین A در بدن عبارتند از:

\* خشکی پوست

\* خشکی چشم

\* شب کوری

\* ناباروری و مشکل در باردار شدن

\* تاخیر در رشد

\* آکنه و جوش

منبع: مهر