کد خبر: ۳۹۹۹۶۹
شنبه ۱۴ خرداد ۱۴۰۱ ۱۹:۱۹

کمبود این ویتامین ها باعث بی حالی می شود

بی حالی و خستگی در افراد همیشه بخاطر کمبود خواب و یا تحرک زیاد و فعالیت نمی باشد کمبود برخی از ویتامین ها نیز می تواند این حالت را بدن ایجاد کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، ویتامین هایی که کمبود آنها ایجاد خستگی و کمبود انرژی می شود عبارتند از:

کمبود ویتامین C

زمانی که بدن با کمبود ویتامین C مواجه می شود سیستم ایمنی بدن تضعیف شده بدن دیگر نمی تواند این ویتامین را تامین کند، با مصرف مواد غذایی ویتامین C ان را بدست آورید.

کمبود ویتامین D

کمبود این ویتامین در بدن ایجاد خستگی و درد در استخوان ها می کند،با مصرف قرص های ویتامین D به استحکام استخوان ها کمک کرده و خود را سرحال کنید.

کمبود آهن

اینکه همیشه افرادی که کم خونی دارند فقر آهن دارند درست نیست، کمبود آهن در افراد باعث ضعف، خستگی و افت رشد شناختی نیز می شود.

کمبود منیزیم

این عنصر در حبوبات ، آجیل و غلات سبوس دار به شما کمک می کند تا به رفع ضعف و خستگی و گزگز اندام های بدنتان بپردازید.

کمبود ویتامین های گروه B

ویتامین های B کمپلکس که شامل (B۱، B۶ و B۱۲) می باشند انرژی را به بدن شما هدیه می کنند که کمبودشان شما را بی حال و بی اشتها می کنند.

کمبود کوآنزیم Q۱۰

این آنزیم نوعی آنزیمی طبیعی در بدن می باشد که در قلب ، کبد ، پانکراس و کلیه ها موجود است. که مقدار انرژی بدن را بالا می برد و به رفع خستگی کمک می کند.