

هشدارهای جالب بدن هنگام کمبود ویتامین‌ها!

بدن اطلاعات زیادی در مورد آنچه درون شما اتفاق می‌افتد و آن را نمی‌بینید، به شما می‌دهد. در این میان، کمبود ویتامین‌ها در بدن، علائم متفاوتی ایجاد می‌کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، بدن اطلاعات زیادی در مورد آنچه درون شما اتفاق می‌افتد و آن را نمی‌بینید، به شما می‌دهد. در این میان، کمبود ویتامین‌ها در بدن، علائم متفاوتی ایجاد می‌کند که گاهی بسیار خفیف و گاهی خطرناک و غیرقابل جبران است.

*****نشانه‌های کمبود، با توجه به نوع هر ویتامین در نقاط خاصی از بدن ظاهر می‌شوند*****

شوره سر: کمبود اسیدهای چرب سالم در رژیم غذایی باعث بروز شوره سر می‌شود. امگا ۳ از جمله اسیدهای چرب سالم است که نوعی از آن به نام اسید آلفالینولنیک، نقش مهمی در حفظ سلامت پوست دارد. این نوع چربی در گردو و دانه کتان نیز یافت می‌شود. امگا ۳ را می‌توانید از طریق مصرف ماهی برای دو بار در هفته، به میزان کافی به بدن تان برسانید.

موهای نازک و شکننده: ویتامین‌های گروه ب از جمله بیوتین و اسید فولیک، نقش مهمی در حفظ سلامت موها دارند و کمبود آنها باعث نازک و شکننده شدن موها می‌شود. اسید فولیک در غلات غنی شده و برنج سفید یافت می‌شود. یک فنجان اسفناج خام نیز منبع خوبی از اسید فولیک است. یک فنجان مارچوبه پخته شده نیز ۶۰ درصد از نیاز روزانه شما به این ویتامین را تامین می‌کند.

خاکستری شدن موها: کمبود مس در رژیم غذایی با خاکستری شدن موها ارتباط دارد. مس در تولید ملانین نقش دارد. اگر زودتر از موعد و در سنین پایین شاهد سفید شدن موها شدید، بهتر است برای تشخیص کمبود مس، به پزشک مراجعه کنید.

زخم شدن دهان: کمبود ویتامین ب ۱۲ اغلب با زخم‌های دهانی همراه است. گوشت مرغ، گوشت قرمز و تخم مرغ، منابع ویتامین ب ۱۲ هستند و شما در صورتی که از زخم‌های دهانی رنج می‌برید و فقر ویتامین ب ۱۲ در شما تشخیص داده شده است، باید بیشتر، از این غذاها بهره ببرید. اگر گیاه خوار هستید، شیر، غلات غنی شده و مکمل‌های این ویتامین را فراموش نکنید.

پوست مرغی شدن بدن: کراتوز پیلاریس یا پوست مرغی شدن پوست بدن، عارضه‌ای است که طی آن برجستگی‌های بسیار ریز روی پوست ظاهر می‌شود. علت این عارضه کمبود ویتامین آ می‌تواند باشد. ویتامین‌ها برای حفظ سلامت پوست بسیار حیاتی بوده و در ترمیم زخم‌ها نقش دارد. ویتامین آ در گوشت مرغ، سیب زمینی شیرین، و دانه‌های کدو تنبل وجود دارد.

احساس خستگی مداوم: کمبود ویتامین دی یکی از علل احساس خستگی دائم است. برای این که ویتامین دی بیشتری در رژیم غذایی خود بگنجانید، سراغ شیرهای غنی شده، آب پرتقال غنی شده، قارچ‌هایی که تحت نور ماوراء بنفش رشد می‌کنند و غلات غنی شده با این ویتامین بروید. اگر روزانه ۲۰ دقیقه در معرض نور خورشید قرار بگیرید، بدن شما به اندازه کافی این ویتامین را سنتز می‌کند.

کبودی پاها: کبودی مداوم پاها، بدون ایجاد ضربه، ممکن است نشان دهنده کمبود ویتامین سی باشد. ویتامین سی به ساخت کلاژن کمک می‌کند. کلاژن در ساخت رگ‌های خونی نقش دارد. توت فرنگی، کلم بروکلی و انبه از پرتقال ویتامین سی بیشتری دارند. کمبود این ویتامین باعث تضعیف مویرگ‌ها و ایجاد کبودی می‌شود.

گرفتگی عضلات: این عارضه شاید به دلیل کمبود منیزیم و یا کلسیم باشد. منیزیم و کلسیم در انقباض عضلات نقش مهمی دارند. کدو تنبل، موز، آووکادو و لبنیات منابع سرشار از منیزیم و کلسیم هستند.