



5 هشدار مهم بدن درباره کمبود ویتامین

بدن همه ما به انواع ویتامین‌ها نیاز دارد و در نتیجه باید با مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات ویتامین مورد نیاز بدن خود را تامین کنیم، اما گاهی اوقات به علت بی توجهی به تغیه خود از مصرف به اندازه ویتامین‌ها غافل می‌شویم و در نتیجه مشکلاتی را تجربه می‌کنیم.

بدن همه ما به انواع ویتامین‌ها نیاز دارد و در نتیجه باید با مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات ویتامین مورد نیاز بدن خود را تامین کنیم، اما گاهی اوقات به علت بی توجهی به تغیه خود از مصرف به اندازه ویتامین‌ها غافل می‌شویم و در نتیجه مشکلاتی را تجربه می‌کنیم.

بدن همه ما به انواع ویتامین‌ها نیاز دارد و در نتیجه باید با مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات ویتامین مورد نیاز بدن خود را تامین کنیم، اما گاهی اوقات به علت بی توجهی به تغیه خود از مصرف به اندازه ویتامین‌ها غافل می‌شویم و در نتیجه به گزارش سرویس خواندنی‌های انتخاب، توجه به برخی نشانه‌ها به شما می‌گویند که باید به ویتامین‌های بدن خود توجه کنید، اما این نشانه‌ها کدامند؟

ناخن‌های شما شکننده است

وقتی بدن شما از آهن خالی می‌شود، قسمت‌هایی از بدن ضعیف و رنگ پریده می‌شوند. این ممکن است به صورت ناخن‌های شکننده یا صورت رنگ پریده دیده شود. زنانی که خونریزی شدید قاعدگی دارند، و گیاهخواران در معرض خطر بیشتری برای کمبود آهن هستند. بدن شما به بهترین وجه آهن مبتنی بر گوشت قرمز، مرغ و غذا‌های دریایی را دریافت می‌کند. منابع گیاهی آهن مانند اسفناج یا نخود را با مرکبات یا سایر غذا‌های حاوی ویتامین همزمان مصرف کنید تا میزان جذب آن افزایش یابد.

فشار خون شما بالا است

برخی از تحقیقات فشار خون بالا را به کمبود ویتامین D مرتبط دانسته است، اگرچه مشخص نیست که آیا مصرف مکمل می‌تواند به فشار خون بالا کمک کند یا خیر. افراد بزرگسال روزانه به ۶۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D نیاز دارند. این یک ماده مغذی است که به سختی می‌توان از غذا دریافت کرد، زیرا گزینه‌های کمی حاوی مقادیر قابل توجهی از ویتامین D هستند. ماهی آزاد، شیر غنی شده و آب پرتقال و قارچ‌هایی که در معرض نور خورشید پرورش یافته‌اند می‌توانند حاوی این ویتامین باشند.

شما احساس خستگی می‌کنید

در حالی که اسکوربوت یا کمبود ویتامین C ممکن است شما را به فکر دریاوردان قبل از قرن هجدهم بیندازد، اما مصرف ناکافی این ماده مغذی حامی سیستم ایمنی در گروه‌های خاصی از جمله افراد سیگاری و افراد در معرض دود سیگار دیده می‌شود. در حقیقت، مطالعات نشان می‌دهد که افراد سیگاری بیش از ۳۰ درصد خطر کمبود ویتامین C دارند. احساس خستگی در تمام مدت و تحریک پذیری از علائمی است که ممکن است زمانی رخ دهد که سطح ویتامین C کاهش یافته است. زنان به ۷۵ میلی‌گرم در روز و مردان به ۹۰ میلی‌گرم از این ماده نیاز دارند و افراد سیگاری به ۳۵ میلی‌گرم در روز نیاز دارند. مرکبات، طالبی، کیوی، آناناس، گوجه‌فرنگی، اسفناج، فلفل دلمه‌ای و کلم بروکلی همه منابع بسیار خوبی از این ویتامین هستند.

تولید هورمون تیروئید شما کاهش یافته است

این را فقط از طریق آزمایشگاه می‌فهمید و ممکن است سطح پایین آن با کاهش مصرف مواد معدنی ید در ارتباط باشد. سطح بسیار کم ید ممکن است تولید هورمون تیروئید را کاهش دهد، که می‌تواند منجر به کم‌کاری تیروئید شود. مصرف کم ید به ویژه برای زنان باردار نگران‌کننده است و می‌تواند باعث سقط جنین و بسیاری از مشکلات دیگر شود. طبق گفته NIH، بیشتر بزرگسالان به ۱۵۰ میکروگرم ید در روز نیاز دارند، در حالی که زنان باردار به مقدار بیشتری (۲۲۰ میکروگرم) نیاز دارند.

در گوشه‌های دهان خود ترک دارید

اگرچه خیلی شایع نیست، اما کمبود ویتامین B۶ می‌تواند خود را از طریق بیماری‌های پوستی، از جمله پوسته‌پوسته شدن لب‌ها یا زبان ملتهب و همچنین از طریق افسردگی یا گیجی آشکار کند. کمبود ویتامین محلول در آب در بدن معمولاً چندین هفته طول می‌کشد، بنابراین با کم شدن این نوع ویتامین در افراد دچار مشکلاتی در پوست خود می‌شوند. افراد بالای

۵۰ سال روزانه به ۱.۳ میلی گرم از این نوع ویتامین نیاز دارند، در حالی که طبق گفته NIH زنان مسن به ۱.۵ میلی گرم و مردان مسن به ۱.۷ میلی گرم نیاز دارند. منابع غذایی ویتامین B۶ شامل نخود، ماهی تن، ماهی آزاد، غلات غنی شده و موز است.