



کمبود چه ویتامین‌ها و مواد معدنی شما را بی‌حال می‌کند؟

ضعف و بی‌حالی می‌تواند علل تغذیه‌ای داشته باشد. در این میان آهن مهم‌ترین ماده معدنی است...

ضعف و بی‌حالی می‌تواند علل تغذیه‌ای داشته باشد. در این میان آهن مهم‌ترین ماده معدنی است که کمبود آن ضرورتاً به شکل کم‌خونی بروز نمی‌کند بلکه از علائم اولیه کمبود این ماده معدنی مهم؛ ضعف، بی‌حالی، خستگی مفرط، کاهش قدرت تمرکز و ضعف در کار کردن است.

به گزارش سلامت‌نیوز و به گفته دکتر تیرنگ نیستانی دانشیار انستیتو تحقیقات تغذیه کشور، ضعف و بی‌حالی می‌تواند علل تغذیه‌ای داشته باشد. با آن که کمبودهای تغذیه‌ای در دوره کنونی به شکل بالینی و آشکار کنترل شده است، کمبود تحت بالینی یا کمبود حاشیه‌ای می‌تواند علائم گنگ و مبهمی داشته و در برخی مواقع خود را به شکل ضعف و بی‌حالی نشان دهد. ضمن اینکه یادمان باشد داشتن انرژی، شادابی و فعالیت به توده ماهیچه‌ای بدن مربوط می‌شود و افرادی که توده ماهیچه‌ای آن‌ها کم است با وجود وزن مناسب دچار ضعف و بی‌حالی می‌شوند.

وی ادامه داد: «آهن مهم‌ترین ماده معدنی است که کمبود آن ضرورتاً به شکل کم‌خونی بروز نمی‌کند بلکه از علائم اولیه کمبود این ماده معدنی مهم ضعف و بی‌حالی و خستگی مفرط و کاهش قدرت تمرکز و ضعف در کار کردن است. کمبود آن به ویژه در زنانی که در سنین بارداری و یا دوره قاعدگی قرار دارند وجود دارد که با احساس این علائم باید سریعاً به پزشک متخصص مراجعه کرد».

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی افزود: «کمبود برخی از ویتامین‌ها نیز همراه با ضعف و بی‌حالی است که می‌توان به ویتامین‌های گروه B به خصوص B2 و B6 و نیاسین اشاره کرد. با کمبود آن فرد دچار تحریک‌پذیری و عصبی بودن، ضعف و بی‌حالی می‌شود و در صورتی که فرد از الگوی غذایی مناسب پیروی نکند احساس ضعف و بی‌حالی می‌کند به عبارت دیگر با الگوی غذایی ناسامان فرد به درجاتی از ضعف و بی‌حالی دچار می‌شود».

این دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: «کمبود ویتامین D که اکنون تنها به عنوان ویتامین استخوان‌ساز شناخته شده است، موجب بروز ضعف و بی‌حالی می‌شود. طی تحقیقات جدید انجام گرفته مشخص شده است که در سالمندان تعداد دفعات به زمین خوردن که موجب بروز شکستگی می‌شود با کمبود این ویتامین رابطه عکس دارد، هر چه این ویتامین در بدن فرد کم باشد شانس دفعات زمین خوردن وی بیشتر است و در واقع انقباض ماهیچه‌ای با کمبود ویتامین D رابطه داشته و موجب بروز بی‌حالی و سستی در فرد می‌شود».

دکتر تیرنگ نیستانی افزود: «آفتاب مهم‌ترین منبع ویتامین D است. همچنین این ویتامین در روغن کبد ماهی که در جیره غذایی مردم ما رایج نیست موجود است و زرده تخم‌مرغ و قارچ نیز تا حدودی حاوی این ویتامین هستند. اخیراً روش‌هایی در حال ابداع است که قارچ‌ها را در معرض UV قرار می‌دهند تا میزان ویتامین D موجود در آن بالاتر رود».