

## 5 علامات على نقص الفيتامينات في الجسم وطرق علاجها



الأربعاء 6 أبريل 2016 11:04 م

اتباع البعض لنظام غذائي مكوّن من الأغذية المصنعة، يسهل الإصابة بنقص في الفيتامينات

وذلك من خلال عدم تناول ما يكفي من الأطعمة الصحية أو عدم امتصاص الفيتامينات بشكل صحيح بسبب مشاكل في الجهاز الهضمي

ونستعرض فيما يلي بعد العلامات الجسدية الغريبة التي قد تكون مؤشراً لنقص فيتامينات معينة:

1. الشقوق في زوايا الفم: تحدث بسبب نقص الحديد، ونقص الزنك، وفيتامينات: مثل النياسين (B3)، والريبوفلافين (B2)، وب12 (B12). ونشاهدها في الأشخاص النباتيين لأنّ مصادر هذه الفيتامينات حيوانية في الغالب

إن كنت تعاني من هذه المشكلة تناول المزيد من الدواجن، سمك السلمون، التوتة، الطماطم مجففة، الطحينة، الفول السوداني، والبقوليات مثل العدس يمكن تعزيز امتصاص الحديد عن طريق فيتامين سي، لذلك يمكنك الجمع بين الأطعمة السابقة والأطعمة مثل البروكلي، والفلفل الأحمر، واللفت والقرنبيط

2. طفح أحمر متقشر على الوجه وفقدان الشعر: نقص البيوتين (B7) والمعروف باسم فيتامين الشعر أجسامنا تقوم بتخزين الفيتامينات الذائبة في الدهون وهي: (أ، د، هـ، ك) لكنه لا يقوم بتخزين الفيتامينات الذائبة في الماء ومنها مجموعة فيتامينات ب

إن كنت تعاني من هذه المشكلة قم بتناول البيض المطبوخ جيداً وسمك السلمون والأفوكادو، والفطر، والقرنبيط، وفول الصويا والمكسرات والتوت والموز

3. حب الشباب ذو الرؤوس الحمراء أو البيضاء على الخدين والذراعين والفخذين: نقص الأحماض الدهنية الأساسية و فيتامينات أ و د

إن كنت تعاني من هذه المشكلة قم بزيادة تناول الدهون الصحية والتركيز على إضافة المزيد من سمك السلمون والسردين والمكسرات مثل الجوز واللوز إلى وجباتك وللحصول على فيتامين (أ) تناول الخضر الورقية والخضار الملونة مثل الجزر والبطاطا الحلوة، والفلفل الأحمر

4. وخزات و خدران في اليدين والقدمين وأماكن أخرى: نقص فيتامينات مثل حامض الفوليك و ب12 و ب6 تسبب مشكلة تتعلق مباشرة بالأعصاب الطرفية وينتج عنها أعراض مزعجة، وهذه الأعراض يمكن أن تكون موجودة جنباً إلى جنب مع القلق، والاكتئاب، وفقر الدم، والتعب، وعدم التوازن في الهرمونات

إن كنت تعاني من هذه المشكلة قم بتناول السبانخ، والهليون، والفاصوليا، والبيض، والدواجن

5. تقلصات العضلات وتشنجات بطريقتين غير طبيعية: نقص المغنيسيوم، والكالسيوم، والبيوتاسيوم

تناول المزيد من الموز واللوز والبنديق، والكوسا، والعنب والتفاح والجريب فروت، والبروكلي، والخضروات الأوراق الخضراء الداكنة مثل اللفت والسبانخ