

اعراض تـؤشـر على نقص الفيتامينات في جسمك

نقدم لك في ما يلي بعض الأعراض التي تمكنك من معرفة أي من الفيتامينات الناقصة لديك. وعندما تعرف ما هو الفيتامين الذي ينقصك لك مجموعة من الغذاء الفواكه والخضروات التي تستطيع استبدال هذه النواقص بالفيتامين المناسب.

لذا، ما عليك إلا أن تطبق ذلك:

إذا كنت تعاني من الالتهابات المتكررة وخصوصا في الجزء العلوي من الجهاز التنفسي مثل ظهور تقرحات في الفم، جفاف وتقشر البشرة فإنه دليل على وجود نقص في فيتامين A.

ومن المأكولات الغنية بهذا الفيتامين التي عليك تناولها: الجبن، اللبن، القشدة، الخضروات الخضراء والملونة مثل السبانخ، الجزر، الخس، الكرنب، الطماطم، البقول، الخوخ وعصير البرتقال.

أما إذا كنت تعاني من الإجهاد المتواصل، عدم القدرة على التركيز، تشقق الشفاه، التحسس من الضوء، القلق المستمرو الأرق، فإنه يوجد لديك نقص في فيتامين B.

ومن المأكولات الغنية بهذا الفيتامين التي عليك تناولها: الخميرة، الكبد، اللحوم، صفار البيض، الخضروات، الفواكه، الفول السوداني، السبانخ والجزر.

وفي حال كنت تعاني من الإصابة المتكررة بالبرد، نزيف اللثة، عدم التئام الجروح بسهولة، فإنه دليل على نقص في فيتامين C.

ومن المأكولات الغنية بهذا الفيتامين التي عليك تناولها: الكبد - والطحال والموايح بكثرة، عصير الليمون، الفراولة، الجوافة، الفجل، التفاح، الكرنب، البقدونس والطماطم.

وإذا كنت تعاني من آلام المفاصل آلام الظهر، تساقط الشعر، فإنه يوجد لديك نقص في فيتامين D.

ومن المأكولات الغنية بهذا الفيتامين التي عليك تناولها: زيت كبد الحوت، القشدة، اللبن، صفار البيض والجلوس في أشعة الشمس.

أما إذا كنت تعاني من الشعور بالتعب عند أقل جهد، بطيء التئام الجروح، فإنه يوجد لديك نقص في فيتامين E.

ومن المأكولات الغنية بهذا الفيتامين التي عليك تناولها: الخضار الورقية كالخس والجرجير والبقدونس والسبانخ وزيت، بذرة القطن وزيت الصويا وزيت الذرة.