

علامات تدل أن جسمك يحتاج إلى المزيد من حمض الفوليك

نشر معهد للطب بالولايات المتحدة دراسة مفصلة عن أهمية حمض الفوليك لجسم الإنسان. وقد ورد في هذه الدراسة إنه يجب على كل فرد بالغ استهلاك 400 ميكروغرام حمض الفوليك يوميًا. يطلق على هذه المادة إسم الفيتامين B9، وهي تعتبر ضرورية بالنسبة للصحة والجسم حيث أنها تساعد على تكوين وإصلاح الحمض النووي وعلى إنتاج خلايا الدم الحمراء في الجسم.

في حال كان الجسم يفتقر لحمض الفوليك، فقد يعاني الفرد من أعراض معينة، ومن بينها الإصابة بفقر الدم، حالة لا تستطيع الأعضاء الداخلية فيها أخذ كمية كافية من الأكسجين للعمل بطريقة صحيحة.

لذلك نقدم لك علامات تدل أن جسمك يحتاج إلى المزيد من حمض الفوليك :

1- المشاكل المعرفية

يعتبر حمض الفوليك هام للغاية للنظام العصبي المركزي . في حال كان الجسم يفتقر به، فقد يعاني الفرد من الاكتئاب، يواجه صعوبة في التركيز كما يشعر بالنعاس وبسرعة الانفعال . في حال لم يتم علاج هذا النقص بشكل صحيح، فقد يؤدي استهلاك كمية غير كافية من هذا الحمض إلى زيادة خطر الإصابة باضطرابات، كمرض الزهايمر.

2- آلام الجسم

بالنسبة للحالات الشديدة للإصابة بفقر الدم الناتج عن نقص حمض الفوليك في الجسم، يحصل الدماغ على نسبة أقل من الأكسجين. تبدأ شرايين الدماغ في التورم ثم تؤدي إلى الإصابة بالصداع . بالإضافة إلى ذلك ، فإن الدماغ ليس العضو الذي ينقصه الأكسجين ، فيمكن الشعور أيضًا بالألم بأعضاء أخرى من الجسم الذي يفتقر إلى الحديد ، خاصة في منطقة الساقين والصدر.



3- بشرة شاحبة

الهيموغلوبين ، البروتين في خلايا الدم الحمراء ، هو المسؤول عن نقل الأوكسجين من الرئتين لجميع أنسجة الجسم . عندما يفتقر الجسم لحمض الفوليك ، لن يكن لديك ما يكفي إذًا من خلايا الدم الحمراء لتوفير الأجهزة الداخلية الخاصة بك مع المبلغ اللازم من الأكسجين . يمكن أن يؤدي هذا النقص لحدوث ضعف في العضلات ، وإلى التعب ، وتآكل باليدين والقدمين ، أيضًا الحصول على بشرة شاحبة .

4- مشكلة ضيق في التنفس

ان لاحظت أن نفسك تخرج من التنفس لدى القيام بالأشياء التي تتعامل معها عادة دون الشعور بأي مشاكل ، فهذا الأمر يعني أن مستوى الأكسجين في الجسم منخفض لأن الجسم يفتقر لخلايا الدم الحمراء . بالإضافة الى هذه الأعراض ، تواجه زيادة معدل ضربات القلب وأيضًا الشعور بالدوار.



5- اضطراب بالجهاز الهضمي

من الممكن أن يحصل بسبب نقص هذا الفيتامين أعراض معدية معوية كالغثيان والقيء والإسهال وآلام المعدة وذلك بعد تناول الطعام. تعد هذه الأعراض العلامات الأولى أن الجسم يفتقر لحمض الفوليك . بالإضافة إلى ذلك ، بالنسبة للحالات الشديدة ، قد تعاني من مشكلة فقدان الشهية الذي يؤدي لفقدان الوزن بشكل كبير.

6- تقرحات بالفم واللسان

تحدث تقرحات الفم واللسان عندما يوجد نقص شديد بالجسم بحمض الفوليك، لذلك لا يجب إهمالها. يبدو اللسان منتفخًا أو أحمر اللون، عادةً عند أطراف الجسم في البداية. نظرًا لانخفاض في خلايا الدم الحمراء في الجسم ، قد تشعر بالألم لدى البلع وحتى تعاني من التهاب الفم واللسان.

7- انخفاض الشعور الذوق

بحسب بعض الدراسات ، يؤدي نقص حمض الفوليك نسبة كبيرة في الجسم إلى حدوث مشكلة في حاسة الذوق. يحدث هذا الأمر لأن مستقبلات الذوق لديك لا يمكنها بعث الرسائل إلى العقل عبر النظام العصبي وذلك بسبب مشاكل الفم واللسان الموجودة بالفعل.

