نشانه‌های فقر مواد مغذی در بدن

13 بهمن 1401

رژیم‌های غذایی مدرن و سبک زندگی کم‌تحرک موجب شده تا افراد حداقل از کمبود یک ماده مغذی رنج ببرند.

علائم فقر ریزمغذی‌ها شامل:

خستگی

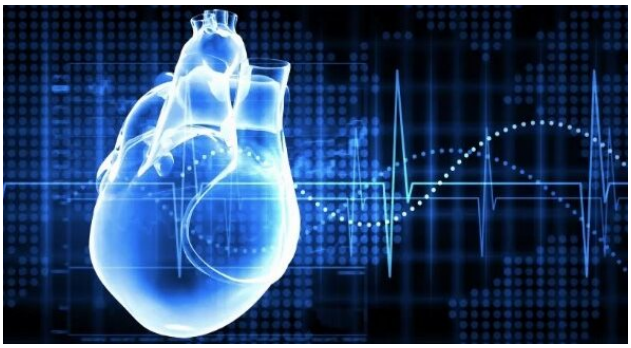
خستگی توسط پزشکان یکی از شایع‌ترین شکایات در نتیجه ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها محسوب می‌شود، اما خستگی می‌تواند به‌دلیل کمبود آهن در بسیاری از افراد باشد.

آهن یک ماده معدنی حیاتی برای تولید هموگلوبین در بدن است؛ ماده‌ای در خون که اکسیژن را به سراسر بدن حمل می‌کند. یک فرد که دچار کمبود آهن ممکن است احساس خستگی کند، زیرا بدنش اکسیژن کافی را از طریق گردش خون دریافت نمی‌کند. متخصصان اضافه‌کردن غذاهای غنی از آهن مانند گوشت گاو، گوشت بره، مرغ، اسفناج، کلم بروکلی، توت‌فرنگی و هندوانه به رژیم غذایی را توصیه می‌کنند.

شوره سر

یکی از دلایل شوره سر، خشکی موها است. ویتامین B ۳ می‌تواند از خشکی پوست سر جلوگیری گردش خون در پوست سر را تقویت کند.

روی نیز می‌تواند سلول‌های پوست سر را شاداب و سالم نگه دارد و از ریزش آن جلوگیری کند. روی در گوشت، آجیل، دانه‌ها و بسیاری از سبزیجات وجود دارد.



ضربان قلب نامنظم

مشکلات مختلفی در سیستم گردش خون می‌تواند باعث ضربان قلب نامنظم شود. کلسیم برای گردش خون در بدن بسیار مهم است و به تنظیم سیگنال‌های الکتریکی که باعث ضربان قلب می‌شود، کمک می‌کند. کمبود کلسیم به توانایی بدن در پمپاژ خون آسیب رسانده و منجر به ضربان قلب نامنظم می‌شود.

شب‌کوری

ناتوانایی دیدن در تاریکی می‌تواند نشانه کمبود مواد مغذی باشد. شب‌کوری وضعیتی است که در آن فرد

در اتاق‌هایی که نور کافی ندارند، مشکل بینایی دارد. این عارضه می‌تواند ناشی از کمبود پروتئین رودوپسین باشد که چشم آن را تولید می‌کند فرآیندی که در آن ویتامین A نیز نقش مهمی دارد. این پروتئین برای کنترل حساسیت چشم در برابر نور حیاتی است و به آن اجازه می‌دهد تا خود را در محیط‌های کم نور تنظیم کند. ویتامین A در سبزیجات برگ سبز، فلفل، ماهی و محصولات لبنی رایج است.

سوزش دهان

سندرم سوزش دهان وضعیتی است که در آن زبان و سقف دهان فرد شروع به احساس سوزش می‌کند. از جمله علل مختلف این بیماری، کمبود روی، ویتامین ۱۲ b و آهن است.