تعب سريع و هشاشة أظافر.. الكشف علامات نقص فيتامين "D" في الجسم

أعلنت الدكتورة اوليسيا سافيليفا، أن التعب السريع وهشاشة الأظافر تشير إلى نقص فيتامين "D" في الجسم.

و تشير الدكتورة في حديث لصحيفة "إزفيستيا" إلى أن فيتامين D يساهم في العديد من العمليات المهمة الجارية في الجسم، و هو مسؤول عن استقرار المزاج والصحة الجيدة.

و تقول: "فيتامين D هو سيكوستيرويد (مركب كيميائي) أساسي قابل للذوبان في الدهون ويمكن إنتاجه في الجسم عند التعرض لأشعة الشمس أو مع الأطعمة. هذا الفيتامين مسؤول عن تنظيم التمثيل الغذائي للمعادن في الجسم ودعم منظومة المناعة، وضروري لنمو وصحة العظام وعمل القلب والأوعية الدموية ولتخفيض الالتهابات وكذلك لعمل الغدة الدرقية والتخثر الطبيعي للدم. وأخيرا يوفر استقرار المزاج وحالة صحية جيدة".

و تضيف: "التعب والكآبة وضعف منظومة المناعة وزيادة الوزن وهشاشة الأظافر والشعر وفرط التعرق

والضعف العضلي واضطراب النوم والتعب السريع وتقلب المزاج ، جميعها علامات تشير إلى نقص فيتامين D في الجسم".

و تشير الدكتورة إلى أن الجسم يحصل على فيتامين D مع الأطعمة والمكملات التي يتناولها الشخص. كما أن الجسم ينتجه عند التعرض لأشعة الشمس، حيث تكفي 30-15 دقيقة لإنتاج حاجة الجسم اليومية منه.

و تضيف: "أهم مصادر فيتامين D هي منتجات الألبان والفطر والأسماك الدهنية وصفار البيض.

و عند الحاجة إلى تعويض نقصه يجب قبل كل شيء استشارة الطبيب الذي يحدد الجرعة المناسبة منه".