

## طبيبة تكشف أعراض نقص فيتامين D في الجسم



يمكن أن تكون التقلبات المزاجية المتكررة وفقدان الشهية ونزلات البرد المتكررة وآلام العضلات والتشنجات من أعراض نقص فيتامين D في الجسم.

وتقول الدكتورة يوليا سافيليفا خبيرة التغذية وأخصائية إزالة السموم: "من الضروري على الإنسان التحقق من مستوى فيتامين D في جسمه في حالات: هشاشة العظام، وضعف العضلات، والتشنجات، وانخفاض الوظيفة الإدراكية، وتكرر التهابات الجهاز التنفسي الحادة، والأرق، وفقدان الشهية، والقلق والتهيج".

ووفقاً لها يمكن تعويض نقص هذا الفيتامين في الجسم بتناول أطعمة معينة.

وتقول: "يمكن الحصول على فيتامين D من الأسماك الدهنية وكبد سمك القد وصفار البيض ومنتجات الألبان".

وتضيف الخبيرة ، أكثر الأشخاص عرضة لنقص فيتامين D في جسمهم هم الذين نادراً ما يقضون وقتاً في الهواء الطلق والنساء الحوامل والمرضعات.

وتقول: "كما أن الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد والنباتيين والذين يتبعون نظاماً غذائياً منخفض الدهون ومن خضع لعملية استئصال المرارة ومن يعاني من اضطراب تدفق الصفراء جميعهم ضمن مجموعة الخطر أيضاً".