

## منها جفاف الشعر... "5" علامات حيوية لنقص الفيتامينات في الجسم



تعد الفيتامينات والمعادن مركبات عضوية حيوية ضرورية لضمان عمل أجسامنا بأفضل صورة ممكنة.

ويمكن الحصول على جميع العناصر الغذائية التي نحتاجها من خلال الالتزام بنظام غذائي صحي ومتوازن.

ومع ذلك، هناك عدة أسباب للمعاناة من نقص فيتامين أو معدن معين، بما في ذلك عدم تناول الأطعمة الصحية أو ضعف قدرة الجسم على امتصاص الفيتامينات.

وبهذا الصدد، شاركت خبيرة الصحة سامانثا غرينر، 5 علامات حيوية لنقص الفيتامينات في الجسم، وهي:

### ضبابية الرؤية

قد تكون ناجمة عن نقص فيتامين A، الموجود في الخضار الورقية الخضراء مثل السبانخ والبروكلي، والخضروات الصفراء مثل الجزر والبطاطا الحلوة.

ويعد فيتامين A ضروريا لصحة العين بشكل عام، لذا فإن صعوبة الرؤية في ظروف الإضاءة المنخفضة يمكن أن يكون علامة على نقص الفيتامين في الجسم.

## آلام العظام والعضلات

يساعد فيتامين D على امتصاص الكالسيوم، ما يعني أن الشعور بالضعف والألم في العظام يمكن أن يكون مؤشرا على انخفاض مستوياته.

ويمكن أن تشير آلام العضلات أيضا إلى نقص فيتامين D لأنه يلعب دورا مهما في ضمان عمل عضلاتنا بكفاءة.

## جفاف الشعر

يؤدي نقص الزنك في الجسم إلى ضعف بصيلات الشعر وجفافه. ويوجد هذا الفيتامين في اللحوم والأسماك ومنتجات الألبان، ويمكن تناوله كمكمل غذائي.

## ضبابية الدماغ

قد تكون ضبابية الدماغ (تشوش التفكير وعدم التوازن) وفقدان الذاكرة ناجمة عن نقص فيتامين B، الذي يوجد في البروتينات والخضر الورقية ويدعم الصحة العامة لأدمغتنا.

## ضعف الأسنان والتهابات اللثة

يلعب فيتامين C دورا مهما في صحة الفم، خاصة عندما يتعلق الأمر بالمساعدة في الوقاية من أمراض اللثة.

ويمكن أن يؤدي نقص فيتامين C، الموجود في الحمضيات والفلفل والقرنبيط وعدة أطعمة أخرى، إلى زيادة خطر الإصابة بالتهابات اللثة وضعف الأسنان. وإذا كنت تشعر بالفلق من احتمال إصابتك بنقص الفيتامينات، فيجب استشارة طبيبك العام.