علائم کمبود ویتامین و عوارض آن

■ کمبود ویتامین عوارض زیادی دارد که در این گزارش به برخی از آنها اشاره شده است.

گروه بهداشت و سلامت- مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی به تغذیه و پیشگیری از کمبودها کمک می‌کند. آیا چیزی درباره عوارض و علائم کمبود ویتامین می‌دانید؟ در این مقاله درباره عوارض کمبود ویتامین و علائم آن صحبت خواهیم کرد. دریافت کم موارد مغذی بلافاصله موجب عوارض خطرناک نمی‌شود، اما در طولانی مدت تاثیر منفی روی سلامت می‌گذارد. بررسی‌های بین المللی نشان می‌دهند بیشتر مردم به دلیل پیروی از رژیم غذای غربی در خطر کمبود مواد مغذی هستند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند روی خوردن درشت مغذی‌هایی مانند چربی، کربوهیدرات و پروتئین تمرکز کنید. با این حال دریافت نیاز روزانه به ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها و آمینو اسیدها از طریق ریز مغذی‌ها نیز بسیار مهم است. اگر برای طولانی مدت خود را از دریافت این مواد مغذی محروم کنید، بدن دچار کمبود می‌شود که بسیار خطرناک است.

کمبود ویتامین حاد در برابر کمبود ویتامین مزمن

۱-کمبود ویتامین حاد

وقتی درباره موضوع کمبود مواد مغذی صحبت می‌کنیم بسیار مهم است که تفاوت بین کمبود مواد مغذی حاد و مزمن را مشخص کنیم. کمبود مواد مغذی حاد، کمبود کوتاه مدت نیز نامیده می‌شود. کمبود مواد مغذی حاد به معنی دریافت نکردن شدید مواد مغذی در مدت زمان کوتاه است. به طور مثال اکثر دریانوردان از کمبود ویتامین حاد رنج می‌برند. دریانوردان ماه‌های بسیاری را بدون دسترسی به میوه و سبزیجات تازه در دریا می‌گذرانند و دچار کمبود ویتامین C می‌شوند.

۲-کمبود ویتامین مزمن

کمبود مزمن مواد مغذی در افرادی دیده می‌شود که به اندازه کافی از درشت مغذی‌ها استفاده نمی‌کنند. افراد مبتلا به این بیماری مواد مغذی را به اندازه‌ای دریافت می‌کنند که علائم ظاهری دیده نشوند. اما علائم این بیماری در طولانی مدت خود را نشان می‌دهد. مواد مغذی نقش مهمی در سوخت و ساز، ایمنی بدن، قلب و عروق و اختلالات دژنراتیو دارد. هرچه اطلاعات بیشتری درباره کمبود مزمن مواد مغذی یاد می‌گیریم نقششان در سلامت و بیماری‌ها پر رنگ‌تر می‌شود.

عوارض کمبود ویتامین‌ها و مواد مغذی چیست؟

ویتامین D هورمونی است که هنگام قرار گرفتن در نور آفتاب در پوست تولید می‌شود. بسیاری از افراد در معرض این مشکل هستند. دلیلش کمبود این ویتامین در غذاها و قرار نگرفتن زیر نور خورشید به خصوص در زمستان است. حتی در تابستان نیز بسیاری از مردم روزها را تا جای ممکن درون ساختمان‌ها سپری می‌کنند. وقتی بیرون هم هستیم از تابش نور خورشید به پوست با پوشیدن لباس و استفاده از کرم‌های ضد آفتاب جلوگیری می‌شود. قرار گرفتن طولانی مدت زیر نور آفتاب می‌تواند موجب آفتاب سوختگی و افزایش احتمال ابتلا به سرطان پوست شود، اما در کوتاه مدت به دریافت ویتامین D کمک می‌کند. ویتامین D را از منابع غذایی طبیعی و غنی شده دریافت کنید. با این حال بسیاری مردم از مکمل D۳ استفاده می‌کنند تا دچار کمبود مزمن نشوند. سطح پایین ویتامین D تقریبا با پیشرفت بسیاری از بیماری‌ها از جمله بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان، دیابت، اختلالات عصبی و کاهش عملکرد ایمنی در ارتباط است.

۲-عوارض کمبود ویتامین و مواد مغذی؛ منیزیم

بیشتر مردم با نیاز به کلسیم برای پیشگیری از پوکی استخوان آشنا هستند. اما توجه کمی به رابطه کلسیم با منیزیم و نیاز به دریافت متعادل هر دو دارند. کلسیم و منیزیم تاثیری برعکس یکدیگر در سلول دارند. وقتی کلسیم موجب انقباض در عضله می‌شود، منیزیم برای شل شدن عضله نیاز است. این یعنی مصرف بیش از حد کلسیم می‌تواند موجب گرفتگی عضله، فشار خون بالا و آریتمی قلبی شود. به همین دلیل است که پژوهش‌ها نشان دادند افرادی که دوز بالای مکمل‌های کلسیم استفاده می‌کنند، بیشتر بر اثر علل قلبی و عروقی جان خود را از دست می‌دهند. همچنین افزایش مصرف منیزیم با کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی در ارتباط است.

۳- عوارض کمبود ویتامین و مواد مغذی؛ ویتامین B۱۲

کمبود این ماده مغذی حیاتی موجب کم خونی شدید و مگالوبلاستیک، مهار سنتز DNA، علائم عصبی و آسیب عصبی غیر قابل برگشت می‌شود. علائم کمبود این ویتامین می‌تواند با اسید فولیک پنهان شود، اما همچنان ممکن است آسیب عصبی اتفاق بیفتد. این مورد بسیار جای نگرانی دارد، چون بسیاری از غذاهای مدرن با اسید فولیک نه ویتامین B۱۲ غنی شدند. چه این ویتامین را به صورت قرص و کپسول دریافت و چه تزریقش کنید، انتظار نداشته باشید B-۱۲ باعث تقویت سوخت و ساز تان شود و چربی‌ها را بسوزاند. بر اساس تحقیقات هیچ گونه شواهدی وجود ندارد که این موضوع را ثابت کند. بدنتان به ویتامین B۱۲ نیاز دارد تا عملکرد عصب‌ها و سلول‌های قرمز را حمایت کند. همچنین برای ساخت DNA به این ویتامین احتیاج دارید. برای دریافت دوز روزانه به برنامه غذایی خود غذاهایی اضافه کنید که حاوی B-۱۲ باشد. برای مثال در وعده صبحانه از غلات غنی شده و برای نهار از ماهی تن استفاده کنید. شب نیز غذایی بخورید که حاوی تخم مرغ هم باشد. جگر یکی از منابع غنی این ویتامین است. افرادی که سابقه کم خونی دارند، گیاه خواران و کسانی که تحت عمل جراحی سنگین قرار گرفته‌اند بیشتر به این ویتامین نیاز دارند.

۴- عوارض کمبود ویتامین و مواد مغذی؛ کلسیم

بدن برای پشتیبانی از سلامت استخوان‌ها، عضلات، عصب‌ها و رگ‌های خونی به کلسیم نیاز دارد. برای دریافت نیاز روزانه کلسیم خود از غذاهایی استفاده کنید که سرشار از این ماده معدنی هستند. مانند محصولات لبنی کم چرب، سبزیجاتی که برگ سبز تیره دارند. این غذاها چربی پایین، اما مواد مغذی بسیاری دارند.

۵- عوارض کمبود ویتامین و مواد مغذی؛ مواد مغذی مربوط به رژیم‌های گیاهخواری و بدون گلوتن

رژیم‌های گیاه خواری و رژیم فاقد گلوتن تنوع غذایی ندارند. رعایت نکردن تنوع غذایی و یافتن مواد مغذی مورد نیاز موجب کمبود ویتامین‌های گروه B می‌شود. غلات دارای گلوتن منبع چشم گیری از فیبر خوراکی و ویتامین‌های گروه B مانند فولات هستند؛ بنابراین کسانی که رژیم بدون گلوتن را رعایت می‌کنند باید خیلی مواظب این ماده مغذی در غذاها باشند.

علائم خاموش کمبود ویتامین کدامند؟

حتی کسانی که سالم غذا می‌خورند نیز ممکن است دچار کمبود در برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی کلیدی شوند. در ادامه نشانه‌های شایع کمبود ویتامین‌ها را می‌توانید مطالعه کنید و اگر چنین مشکلی را در خود دیدید راه حل را هم در اختیار دارید.

۱- علائم کمبود ویتامین؛ ناخن‌های تان شکننده

وقتی بدن دچار کمبود مینرال آهن می‌شود، بخش‌هایی از آن ضعیف و شکننده می‌شوند. این کمبود خود را با شکننده شدن ناخن‌ها یا رنگ پریده شدن قسمت داخلی چشم خود را نشان می‌دهد. خانم‌هایی که در دوره قاعدگی خون زیادی از دست می‌دهند و خانم‌هایی که از رژیم گیاه‌خواری پیروی می‌کنند، بیشتر در خطر کمبود آهن هستند. خانم‌ها قبل از یائسگی روزانه به ۱۸ میلی گرم و خانم‌هایی که یائسه شده‌اند نیز روزانه به ۸ میلی گرم آهن نیاز دارند. بدن آهنی که از گوشت، مانند گوشت حیوانات قرمز، مرغ، ماهی، می‌آید را بهتر جذب می‌کند. گیاه خواران باید منابع آهن خود را، مانند نخود و اسفناج، با مرکبات یا دیگر غذاهای حاوی ویتامین C ترکیب کنند تا جذب آهن بدنشان تقویت شود.

۲- علائم کمبود ویتامین؛ فشار خون بالا

ممکن است کمبود ویتامین D داشته باشید. تحقیقات ارتباط بین ویتامین‌های محلول در چربی را با کاهش فشار خون نشان داده است و افرادی که به اندازه کافی این ویتامین‌ها را دریافت می‌کنند دچار فشار خون بالا نمی‌شوند. برای حل این مشکل افراد بالغ به ۶۰۰ IU ویتامین D به صورت روزانه نیاز دارند. این ویتامین را به سختی می‌توان از غذاها دریافت کرد، چون تنها انتخاب‌های محدودی هستند که این مقدار ویتامین D دارند. مواردی مانند سالمون، شیر غنی شده با ویتامین D، آب پرتقال و قارچ‌هایی که زیر نور خورشید یا UV رشد کرده‌اند، حاوی ویتامین D هستند. مکمل‌ها نیز نقش بسیار مهمی در دریافت ویتامین D ایفا می‌کنند.

۳- علائم کمبود ویتامین؛ فشار خون بسیار پایین

فشار خون پایین یکی از نشانه‌های بسیار شایع کمبود ویتامین B۱۲ است. کمبود این ویتامین محلول در آب، می‌تواند روی سیستم عصبی تاثیر بگذارد و اجازه ندهد بدن به صورت طبیعی فشار خون را بالا بیاورد. دیگر نشانه‌های کمبود شامل راه رفتن نامتعادل، ضعف عضلانی، و عدم کنترل مثانه می‌شود. افراد بالغ روزانه به ۲.۴ میلی گرم B۱۲ نیاز دارند. بهترین منابع غذایی عبارتند از ماهی قزل آلا، سالمون، گوشت گاو، شیر و تخم مرغ. اگر می‌خواهید مکمل استفاده کنید، قرص‌های زیر زبانی برای افراد بالغ با سن بالا بیشتر توصیه می‌شود؛ چون این افراد معمولا با جذب ویتامین‌ها از طریق غذا و یا قرص‌های خوراکی مشکل دارند. دلیلش هم اسیدیته پایین معده آنها است.

۴- علائم کمبود ویتامین؛ گرفتن عضله پا

بدن برای ساخت عضله و پروتئین به الکترولیت پتاسیم نیاز دارد. مقداری کاستی در سطح این ماده معدنی می‌تواند موجب گرفتگی عضلات شود.

این گرفتگی معمولا در ناحیه ساق پا اتفاق می‌افتد. دلایل اصلی کمبود پتاسیم عرق کردن شدید، اسهال، استفراغ و از دست دادن مایعات است. بدن روزانه به ۴۷۰۰ میلی گرم پتاسیم نیاز دارد و غذاهایی مانند سیب زمینی شیرین، موز و آب نارگیل منابع خوبی هستند.

۵- علائم کمبود ویتامین؛ احساس خستگی

کمبود ویتامین‌ها در گروه خاصی از جمله افراد سیگاری یا کسانی که در معرض دود سیگار قرار می‌گیرند دیده شده است. در واقع کسانی که سیگار می‌کشند بیش از دیگران در خطر کمبود ویتامین C قرار دارند.

احساس خستگی دائمی و تحریک پذیری از نشانه‌هایی است که احساس خواهید کرد. خانم‌ها روزانه ۷۵ میلی گرم و مردان ۹۰ میلی گرم ویتامین C نیاز دارند. این در حالی است که افراد سیگاری ۳۵ میلی گرم اضافه بر این مقدار لازم دارند. مرکبات، طالبی، کیوی، آناناس، گوجه فرنگی، اسفناج، فلفل دلمه‌ای، و بروکلی همه از منابع غنی ویتامین C هستند.

۶- علائم کمبود ویتامین؛ اختلال در تولید هورمون تیروئید

مسلما این را فقط می‌توان با آزمایش متوجه شد. اگر به اندازه کافی ید دریافت نکنید، مشکلات تیروئیدی در کمین شما هستند. سطح پایین ید می‌تواند مقدار تولید هورمون تیروئید را کاهش دهد. این امر منجر به کم کاری تیروئید می‌شود. سطح پایین ید به ویژه برای خانم‌های باردار خیلی نگران کننده است. کمبود ید در خانم‌های باردار می‌تواند باعث سقط جنین و دیگر مشکلات شود. بیشتر افراد بالغ روزانه به ۱۵۰ میکرو میلی گرم ید نیاز دارند. این در حالی است که خانم‌های باردار بیش از این احتیاج دارند (۲۲۰ میکرو میلی گرم.) اگر با نمک آشپزی آن را به غذای خود اضافه می‌کنید، بهتر است نمک معمولی را با نمک دریایی یا دیگر انواع آن جایگزین کنید.

۷- علائم کمبود ویتامین؛ آسیب دیدگی مکرر

وقتی دچار کمبود کلسیم باشید در خطر استئوپنی قرار می‌گیرید. استئوپنی شرایطی است که در آن تراکم استخوان کاهش می‌یابد. در نتیجه خطر پوکی استخوان و شکستگی بالا می‌رود. استخوان‌ها تا سن ۳۰ سالگی به نهایت قدرت خود می‌رسند. از سی سالگی به بعد کم کم به سمت از دست دادن کلسیم پیش می‌رویم. به همین دلیل است که باید به مقدار کافی کلسیم دریافت کنیم و ورزش‌هایی نظیر پیاده روی و ایروبیک را در برنامه روزانه خود بیاوریم. مردان و خانم‌های یائسه روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم و خانم‌هایی که در دوران قبل از یائسگی هستند ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارند. بهترین غذاهای حاوی کلسیم عبارتند از لبنیات (ماست، شیر، و پنیر)، برخی سبزیجات سبز برگ (خربزه، شلغم و کلم) دانه سویا و آب میوه‌های غنی شده. اگر می‌خواهید از مکمل استفاده کنید آن را به دو بخش تقسیم کرده و به همراه یک وعده میل کنید.

۸- علائم کمبود ویتامین؛ ترک خوردن گوشه‌های دهان

این نشانه نیز زیاد شایع نیست، کمبود ویتامین B۶ می‌تواند خود را از طریق پوست نشان دهد. پوست پوست شدن لب‌ها و ملتهب شدن زبان نیز از این موارد است. افسردگی و گیجی نیز شامل این کمبود می‌شود. کمبود ویتامین زمانی آشکار می‌شود که بدن کاملا در فقر ویتامین قرار بگیرد.

برخی از داروهای خوراکی ضد بارداری، کورتیکواستروئیدها و داروهای ضد تشنج می‌توانند روی سطح B۶ تاثیر بگذارند. افراد تا ۵۰ سالگی به ۱.۳ میلی گرم B۶ به صورت روزانه نیاز دارند. خانم‌هایی که سنشان بیشتر از این است ۱.۵ میلی گرم، و آقایان ۱.۷ میلی گرم ویتامین B۶ باید مصرف کنند. منابع خوراکی این ویتامین عبارتند از نخود، ماهی تن، سالمون، غلات غنی شده، و موز. این کمبود با مکمل‌هایی که پزشک تجویز می‌کند نیز درمان می‌شود. دوز مکمل‌ها معمولا ۵۰ تا ۱۰۰ میلی گرم است.

از چه منابعی می‌توانیم B۱۲ دریافت کنیم؟

بسیاری از افراد، ویتامین B۱۲ را از طریق برنامه غذایی خود دریافت می‌کنند. این ویتامین به صورت طبیعی در برخی غذاها بر پایه پروتئین حیوانی یافت می‌شوند که عبارتند از: گوشت قرمز و مرغ؛ تخم مرغ؛ شیر و دیگر محصولات لبنی. منابع گیاهی B۱۲ عبارتند از: شیر برخی از گیاهان که با ویتامین B۱۲ غنی شدند؛ مخمر خوراکی؛ غلات غنی شده.

چه کسانی کمبود ویتامین B۱۲ دارند؟

از آنجا که بیشتر منابع ویتامین B۱۲ را غذاهای حیوانی تشکیل دادند. می‌توان به سادگی حدس زد که کمبود این ویتامین در میان گیاه‌خواران شایع است. اگر گوشت استفاده نمی‌کنید توصیه می‌شود حداقل از غذاهای غنی شده با B۱۲ یا مکمل‌های این ویتامین استفاده کنید. دیگر گروه‌هایی که ممکن است در خطر کمبود ویتامین B۱۲ باشند عبارتند از: سالمندان؛ افرادی که HIV مثبت هستند؛ کهنسالان و افرادی که تحت عمل جراحی گوارشی قرار گرفتند. این افراد معمولا سطح اسید معده‌شان جذب ویتامین B۱۲ از غذاهای حیوانی را کم می‌کند. برای چنین افرادی B۱۲ موجود در غذاهای غنی شده و مکمل‌ها ممکن است انتخاب بهتری باشد؛ افرادی که به مشکلات خاص گوارشی، مخصوصا بیماری کرون و سلیاک مبتلا هستند. سلیاک یک بیماری خود ایمنی است که در آن بدن نسبت به گلوتن مقاومت می‌کند. افرادی مبتلا به دیابت که متفورمین مصرف می‌کنند بیشتر در خطر کمبود B۱۲ قرار دارند.

علائم کمبود ویتامین B۱۲،

۱-خستگی دائمی

خستگی یکی از اولین نشانه‌های کمبود ویتامین B۱۲ است. بدن برای ساخت سلول‌های قرمز خونی وابسته به ویتامین‌هاست که اکسیژن را به بخش‌های دیگر بدن حمل می‌کنند. نبود اکسیژن کافی در سلول‌ها باعث احساس خستگی می‌شود. یادتان نرود خستگی می‌تواند چندین معنا داشته باشد؛ پس فقط به خاطر خستگی مزمن نمی‌توانید برای خود ویتامین B۱۲ تجویز کنید. پزشکان با مشاهده خستگی و چند نشانه دیگر کمبود B۱۲ را تشخیص می‌دهند.

۲-ضعف بدنی

بدون دریافت اکسیژن عضلات احساس ضعف می‌کنند. افرادی که چنین نشانه‌ای دارند فکر می‌کنند مشکل از خستگی یا نخوردن غذای کافی است. اما یک آزمایش می‌تواند نشان دهد که مشکل اصلی کمبود ویتامین B۱۲ است. با دریافت ویتامین B۱۲ این ضعف از بین می‌رود.

۳-بی‌حسی و سوزن سوزن شدن بدن

با کمبود ویتامین B۱۲ در بدن احساس بیحسی و سوزن سوزن شدن دارید. تمام این احساسات عجیب به دلیل آسیب وارد شدن به سیستم عصبی است که با کاهش اکسیژن در سلول‌ها تحریک می‌شود.

۴-فراموشی

فراموش کار یا حواس پرت شده‌اید، نام دوستتان را به خاطر نمی‌آورید؛ شاید نگران شوید که به آلزایمر زودرس مبتلا شده‌اید، اما گاهی کمبود B۱۲ مقصر اصلی است. دربرخی بیماران که سنشان بالاست گاهی کمبود B۱۲ را با آلزایمر اشتباه می‌گیرند. از چنین بیمارانی تست خون گرفته می‌شود و اگر پایین بودن سطح ویتامین B۱۲ تشخیص داده شد پزشک مکمل مصرف مکمل را تجویز می‌کند.

۵-احساس گیجی

داشتن سرگیجه یکی دیگر از علام کمبود این ویتامین است. با این حال سرگیجه همیشه نمی‌تواند علامت کمبود این ویتامین باشد و بهتر است تشخیص را به پزشک واگذار کنید.

۶-رنگ پریدگی پوست

اگر متوجه شدید که رنگ پوستتان رو به زردی می‌رود ممکن است علتش کمبود B۱۲ باشد. وقتی کمبود این ویتامین را دارید سلول‌های قرمز به آسانی شکسته می‌شوند و رنگ پوست به زردی می‌زند.

۷-زبانی صاف و قرمز

کسانی که کمبود شدید ویتامین B۱۲ دارند برآمدگی‌های ریز روی زبانشان را از دست می‌دهند. مخصوصا آن‌هایی که دور لبه زبان هستند. همچنین بیماران از سوزش زبان، خصوصا پشت زبان، شکایت می‌کنند. از آنجا که بیشتر این برآمدگی‌های ریز حاوی غدد چشایی هستند. اگر مقدار زیادی را از دست بدهید دیگر حتی غذاهای مورد علاقه‌تان نیز بی‌مزه می‌شوند.

۸-اضطراب و افسردگی

بیشتر از هر وقت دیگری احساس اضطراب و پایین بودن دارید؟ کمبود B۱۲ روی خلق و خو نیز اثر می‌گذارد و فرد را به سمت افسردگی و اضطراب هدایت می‌کند.

۹-ضعف بینایی

کمبود B۱۲ می‌تواند روی عروق خونی در شبکیه چشم تاثیر بگذارد. در نتیجه تاری دید، دو بینی، حساسیت به نور و حتی از دست دادن بینایی اتفاق می‌افتد. در برخی بیماران کمبود B۱۲ به شبکیه چشم آسیب می‌رساند، کم کم در دید افراد یک سایه مشاهده می‌شود تا وقتی که سطح B۱۲ بدن را بالا بردند و علائم متوقف شده است.

خطر کمبود ویتامین B۱ برای مغز

متخصصان مغز و اعصاب هشدار دادند کمبود ویتامین B۱ خطر ابتلا به اختلال مغزی کشنده «آنسفالوپاتی ورنیکه» را افزایش می‌دهد. عدم درمان اختلال آنسفالوپاتی ورنیکه می‌تواند به آسیب دیدگی دائم مغز یا حتی مرگ فرد منجر شود. به گفته متخصصان، ویتامین B۱ به سلول‌ها کمک می‌کند تا کربوهیدرات را به انرژی تبدیل کنند و در سیگنال‌دهی عصبی و تنظیم حرکت ماهیچه‌ها نقش دارد. اختلال آنسفالوپاتی ورنیکه یکی از چند نوع بیماری مغزی است که علائم شایع آن شامل توهم، گیجی، مشکلات بینایی از جمله دوبینی و کماهستند. در کشورهای پیشرفته این بیماری به طور معمول در مصرف کنندگان مواد الکلی یا مبتلایان به اختلال تغذیه‌ای بی‌اشتهایی عصبی مشاهده می‌شود. همچنین در مبتلایان به الکلیسم یا ایدز تشخیص این بیماری در ۷۵ تا ۸۰ درصد موارد در بررسی‌های آزمایشگاهی نادیده گرفته می‌شود. پزشکان معتقدند که اختلال آنسفالوپاتی ورنیکه یک فوریت پزشکی است و باید به سرعت تحت آزمایش و درمان قرار گیرد. همچنین پزشکان باید درمان با ویتامین B۱ را به محض تشخیص بیماری آغاز کنند.

کمبود ویتامین A چه مشکلاتی ایجاد می‌کند؟

ویتامین A محلول در چربی است. یعنی برای جذب آن به خوردن چربی غذایی نیاز دارید. این ویتامین قبل از آزاد شدن در جریان خون، در کبد ذخیره می‌شود. کم پیش می‌آید فردی به کمبود ویتامین A مبتلا شود. بیشتر نوزدان زودرس دچار کمبود این ویتامین هستند. اگر میزان ویتامین A در بزرگسالان در هر لیتر از خون کمتر از ۴ میلی گرم باشد، معمولا به مکمل احتیاج دارد. سیستم عصبی مرکزی بین مغز و نخاع در تعامل است. اگر این ویتامین در بدن بسیار پایین باشد، آنتی اکسیدان کمتری برای محافظت از این چربی‌ها دارد و عملکرد طبیعی سیستم عصبی مختل می‌شود.

نشانه‌ها و علائم کمبود ویتامین A

اگر کمبود ویتامین A خفیف باشد علائمی ندارد. اما اگر کمبود شدید این ویتامین ممکن است موجب خستگی و ضعف شود. از دیگر علائم کمبود ویتامین A می‌توان موارد زیر را نام برد: انواع عفونت‌ها از جمله عفونت‌های گلو و ریه و التهاب معده‌ای روده‌ای؛ تاخیر در رشد و رشد غیرطبیعی استخوان در کودکان و نوجوانان؛ ناباروری؛ سقط جنین.

کمبود ویتامین C

کمبود ویتامین C در کشور توسعه یافته کمتر دیده می‌شود چرا که محصولات تازه به راحتی در دسترس قرار دارند. کمبود این ویتامین تنها در ۷ درصد از بزرگسالان دیده می‌شود. از جمله شایع‌ترین عوامل پرخطر کمبود ویتامین سی رژیم غذای ناسالم، اعتیاد به الکل، بی‌اشتهایی عصبی، چند بیماری روانی، مصرف سیگار و دیالیز است.

علائم کمبود ویتامین سی چیست؟

اگر کمبود این ویتامین شدید باشد، چند ماه طول می‌کشد تا علائم خودشان را نشان بدهند. از علائم کمبود ویتامین C شامل موارد زیر است: زمخت و ناهموار شدن پوست؛ پیچ خوردن موی بدن؛ قرمز شدن فولیکول مو؛ قاشقی شدن ناخن‌ها با لک یا خطوط قرمز؛ پوشت خشک و آسیب دیده؛ کبودی؛ کندی التیام جای زخم؛ درد و التهاب مفاصل؛ ضعیف شدن استخوان‌ها؛ خونریزی لثه و پوسیدگی دندان؛ ضعیف شدن ایمنی بدن؛ کم خونی ناشی از کمبود آهم مزمن؛ خستگی مفرط و روحیه پایین؛ افزایش بی رویه وزن؛ التهاب مزمن و استرس اکسیداتیو.

بهترین منابع غذایی ویتامین C کدام هستند؟

از جمله بهترین منابع غذایی ویتامین سی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: گیلاس؛ فلفل قرمز شیرین؛ انگور؛ کیوی؛ لیمو؛ پرتقال؛ توت فرنگی؛ بروکلی؛ جعفری.

کمبود ویتامین K

ویتامین K دو نوع دارد. نوع اول آن در گیاهانی مانند اسفناج و کلم یافت می‌شود. نوع دوم آن به صورت طبیعی در مجاری روده تولید می‌شود. وجود این ویتامین به تشکیل لخته خون یا انعقاد خون کمک می‌کند. زمانی که خونریزی شدید داخلی یا خارجی دارید ویتامین K با ایجاد لخته از دست رفتن خون جلوگیری می‌کند.

علائم کمبود ویتامین K

از جمله علائم کمبود ویتامین کا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: بدن فرد به راحتی کبود می‌شود؛ خون مردگی زیر ناخن؛ خونریزی غشای مخاطی؛ مدفوع تیره، قیر مانند یا همراه با خون؛ خونریزی قسمتی که بند ناف از آن جدا شده؛ خونریزی پوست، بینی، دستگاه گوارش؛ خونریزی ناگهانی مغز که شدید و مرگبار است.

درمان کمبود ویتامین K

برای درمان و پیشگیری از کمبود این ویتامین جگر، گل کلم، بروکلی، نخود، چای سبز و سویا بخورید. همچنین با دستور پزشک می‌توانید از مکمل فیتونادیون استفاده کنید.

معمولا این مکمل به صورت کپسول استفاده می‌شود، اما اگر در جذب آن دچار مشکل شدید می‌توانید آن را تزریق نیز بکنید.

دکه مطبوعات