

Những dấu hiệu cho thấy thiếu Vitamin nào

Tác Giả: afamily

Thứ Năm, 14 Tháng 7 Năm 2011 07:56

Trong cuộc sống có những biểu hiện rõ ràng là chúng ta đang bị thiếu vitamin.

Có thể thiếu vitamin nào, dấu hiệu cụ thể.



Tuy nhiên sống ở biểu hiện tuy không những những nhân tố tiềm ẩn trong nó thì không như.

Nếu như không được chú ý thêm ngay để tình trạng thiếu vitamin này kéo dài có thể sẽ sinh ra bệnh tật.

Khi bị thiếu Vitamin sẽ mắc những bệnh sau: Thiếu vitamin B1 sẽ dẫn đến bệnh phù chân, thiếu vitamin C sẽ dẫn đến bệnh hoại huyết, thiếu vitamin A dẫn đến bệnh quáng gà, thiếu vitamin D dẫn đến bệnh gù lưng ...

Nếu như bạn phát hiện trên cơ thể mình hoặc có những biểu hiện như dưới đây thì hãy chú ý bổ sung các loại vitamin đó ngay trong giai đoạn đầu:

Thiếu Vitamin A: Các biểu hiện như là da khô, móng tay nứt lên các vết trợt rứt rứt, tóc khô xác, trí nhớ giảm, tính tình bất ổn và mất ngủ, kết mạc mắt khô, sưng đỏ mắt... Cần ăn nhiều dầu gan cá, trứng gà, hoa quả và các loại rau có màu vàng, đỏ và xanh...

Những dấu hiệu cho thấy thiếu Vitamin nào

Tác Giả: afamily

Thứ Năm, 14 Tháng 7 Năm 2011 07:56

Thiếu Vitamin D: Xương yếu, trẻ em có thể bị còi xương. Cần ăn nhiều các loại trái cây, cá và thực phẩm xuyên tẩm nắng.

Thiếu Vitamin B1: Đau ngực vùng âm thanh, thính giác giảm, mất ngủ, phù chân, phù mắt, viêm da... Nên ăn nhiều các loại đậu, ngũ cốc, các loại quả mọng, hoa quả sẫm màu và rau xanh.

Description: Description: <http://img863.imageshack.us/img863/9975/tao001.jpg>

Thiếu Vitamin B2: Chàm mề đay, xuất hiện các loại bệnh trên da như: viêm da, viêm âm nang... cảm giác nóng rát ở chân tay, có phần ngứa mắt, mắt quá đỏ và ánh sáng... Nên ăn nhiều gan, sẫm màu, trái cây, đậu và các loại rau xanh...

Thiếu Vitamin B3: Tưa miệng, môi sưng, đau mắt, môi và có nhiều vảy, niêm mạc khoang miệng bị khô. Nên ăn các chất có conmen.

Thiếu Vitamin B12: Cảm giác mất cân bằng, đôi lúc có thể bị đau nhức, tê tay. Nên ăn các chất có conmen và gan động vật.

Thiếu Vitamin C: Các nguyên nhân khác quan trọng không phải lao động quá sức, cũng không thay đổi môi trường sống đột ngột... thiếu hụt vitamin xuyên có cảm giác mệt mỏi, hay bị mất ngủ, ho, sưng đỏ kháng giấm sút, thiếu hụt chấy máu chân răng, chàm lạnh vết thâm, xuất hiện các vết sâu răng... Cần ăn nhiều cam, quýt, bưởi, táo đỏ, táo chua...

Thiếu Vitamin PP: Viêm mắt, viêm da, ăn không ngon miệng, tiêu hóa kém, buồn nôn, chóng mặt, trí nhớ giảm sút. Nên ăn các loại ngũ cốc, rau có màu xanh, gan động vật, thịt, protein...

Ngoài ra những dấu hiệu khác hiển nhiên bên ngoài cũng có thể bị thiếu hụt những vitamin đang bị thiếu vitamin.

Bị thiếu hụt ở phần miệng: Nếu như môi miệng phát ban, khô nứt kéo dài mà môi và lưỡi bị đau, bị nứt có thể là do thiếu hụt dinh dưỡng mà nên. Nếu không được chú ý sẽ dẫn đến viêm tuyến bạch huyết. Viêm miệng là nguyên nhân chủ yếu của việc thiếu hụt Vitamin B2 và Vitamin B6.

Những dấu hiệu cho thấy thiếu Vitamin nào

Tác Giả: afamily

Thứ Năm, 14 Tháng 7 Năm 2011 07:56

Trong cơ thể của chúng ta có hai loại Vitamin này có thể dẫn đến những tình trạng thiếu máu, những hàng triệu quá trình sinh trưởng phát triển của cơ thể. Cách bổ sung chính yếu là ăn nhiều rau chân vịt, rau có màu xanh, thịt lợn, thịt bò, gan, đậu... cũng có thể uống bổ sung viên Vitamin B.

Biểu hiện ở phần môi: Nổi mề đay, bong da, các đốm ngứa trên môi không rõ ràng là những triệu chứng bệnh về môi do thiếu Vitamin B2 và Vitamin C. Cách bổ sung chính yếu là ăn nhiều rau xanh, cam quýt, hồng, dưa, khoai tây... hoặc uống bổ sung viên Vitamin B và Vitamin C.

Biểu hiện ở phần lưỡi: Nếu phát hiện thấy lưỡi đỏ, sưng, ngứa, hoặc cảm giác ngứa ngáy, hai bên lưỡi có những mảng trắng hoặ vàng thì đây là những dấu hiệu thiếu Vitamin B11 và sắt. Thiếu những chất này khiến cho quá trình tạo hồng cầu trong tuỷ xương gặp trở ngại. Để đó dẫn đến viêm lưỡi, thiếu máu, ríu loàn chức năng dạ dày, những hàng rào cho quá trình sinh trưởng phát triển. Cách bổ sung là ăn nhiều gan, rau chân vịt, bánh mì đen và các thực phẩm có chứa thành phần Vitamin B11 hoặc uống bổ sung Vitamin B.