

## Những dấu hiệu cho thấy thiếu Vitamin nào afamily



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

Cơ thể thiếu vitamin nào, dấu hiệu ấy.

Tỷ lệ số người biểu hiện tuy không nhiều nhưng những nhân tố tiềm ẩn trong nó thì không nhỏ.

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 hoặc người thân 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, mẩn ngứa, móng tay nổi lên các vệt trắng rất rõ, tóc khô xác, trí nhớ giảm, tính tình bất ổn và mất ngủ, kết mạc mắt khô, sỏi đường niệu... Cần ăn nhiều dầu gan cá, trứng gà, hoa quả và các loại rau có màu vàng, đỏ và xanh...

**Thiếu Vitamin D:** Xương bị yếu, trẻ em có thể bị còi xương. Cần ăn nhiều các loại trứng, cá và thường xuyên tắm nắng.

**Thiếu Vitamin B1:** Dị ứng với âm thanh, thỉnh thoảng lại bị nhức mỏi cẳng chân, phù chân, viêm da... Nên ăn nhiều các loại đậu, ngũ cốc, các loại quả răn, hoa quả sữa và rau xanh.

**Thiếu Vitamin B2:** Chốc mép, xuất hiện các loại bệnh trên da như: viêm da, viêm âm nang... cảm giác nóng rát ở chân tay, có phản ứng mẫn cảm quá độ với ánh sáng... Nên ăn nhiều gan, sữa bò, trứng, đậu và các loại rau xanh...

**Thiếu Vitamin B3:** Tưa lưỡi dày, môi sưng, đau lưỡi, môi và có nhiều gàu, niêm mạc khoang miệng biểu hiện khô. Nên ăn các chất có conmen.

**Thiếu Vitamin B12:** Cử động mất cân bằng, đôi lúc cơ thể lại đau nhức, tê tay. Nên ăn các chất có conmen và gan động vật.

**Thiếu Vitamin C:** Các nguyên nhân khác quan như không phải lao động quá sức, cũng không thay đổi một trường đột ngột... nhưng thường xuyên có cảm giác mệt mỏi, hay bị mắc cảm cúm, ho, sức đề kháng giảm sút, thường chảy máu chân răng, chậm lành vết thương, xuất hiện các vết sâu ở lưỡi... Cần ăn nhiều cam, quýt, bưởi, táo đỏ, táo chua...

**Thiếu Vitamin PP:** Viêm lưỡi, viêm da, ăn không ngon miệng, tiêu hoá kém, buồn nôn, chóng mặt, trí nhớ giảm sút. Nên ăn các lương thực phụ, rau có màu xanh, gan động vật, lạc, prôtein...

Ngoài ra những dấu hiệu khác thể hiện bên ngoài cơ thể cũng có thể biểu hiện rằng bạn đang bị thiếu vitamin.

**Biểu hiện ở phần miệng:** Nếu như môi miệng phát ban, khô nẻ kéo dài mà môi và lưỡi lại đau, bạn rất có thể là do bệnh thiếu dinh dưỡng mà nên. Nếu không được chú ý sẽ dẫn đến viêm tuyến dịch limpha. Viêm miệng là nguyên nhân chủ yếu của việc thiếu sắt, Vitamin B2 và Vitamin B6.

Trong cơ thể nếu như thiếu hai loại Vitamin này có thể dẫn đến hiện tượng thiếu máu, ảnh hưởng đến quá trình sinh trưởng phát dục của cơ thể. Cách bổ sung chủ 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:** Nẻ môi, bong da, các đường vân trên môi không rõ ràng là những triệu chứng bệnh về môi do thiếu Vitamin B2 và Vitamin C.

Cách bổ sung chủ 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 đầu lưỡi phẳng lì, nụ vị giác bỗng nhiên sưng đỏ, hai bên đầu lưỡi trắng bạch hoặc vàng đều này nói nên bạn đang bị thiếu Vitamin B11 và sắt. Thiếu những chất này khiến cho quá trình tạo hồng cầu trong tuỷ xương gặp trở ngại. Từ đó dẫn đến viêm lưỡi, thiếu máu, rối loạn chức năng dạ dày, ảnh hưởng xấu cho quá trình sinh trưởng phát dục. 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.