10 สัญญาณฟ้องว่าร่างกายเรากำลังขาดสารอาหารชนิดใดอยู่?

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2557

10 สัญญาณ ฟ้องร่างกายกำลังอ่อนแอ

รู้ได้อย่างไรว่าร่างกายของเรากำลังขาดสารอาหารชนิดใดอยู่?

10 สัญญาณเตือนต่อไปนี้ จะชี้ให้ทราบว่าร่างกายของเรากำลังขาดสารอาหารชนิดใด

สัญญาณที่ 1 มองไม่เห็นในที่แสงน้อย ตาแห้ง

สารอาหารที่ขาด: เบต้าแคโรทีน ช่วยในการมองเห็นและช่วยระบบภูมิคุ้มกัน

แหล่งอาหาร: ผลไม้สีเหลืองและส้ม นม ผักใบเขียว

สัญญาณที่ 2 อ่อนเพลีย เครียด เหน็บชา เบื่ออาหาร

สารอาหารที่ขาด: วิตามินบี ช่วยสร้างโปรตีน สร้างเม็ดเลือดแดง ต้านอาหารเหน็บชา บำรุงประสาท

แหล่งอาหาร: ข้ามซ้อมมือ นม ไข่ ถั่ว ปลา เนื้อสัตว์

สัญญาณที่ 3 เลือดออกตามไรฟัน เป็นหวัดง่าย เหงือกอักเสบ

สารอาหารที่ขาด: วิตามินซี ช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และเสริมสร้างภูมิต้านทาน

แหล่งอาหาร: ผลไม้รสเปรี้ยว ผักใบเขียว

สัญญาณที่ 4 พบภาวะกระดูกพรุน การหดตัวของกล้ามเนื้อและหัวใจผิดปกติ

สารอาหารที่ขาด: แคลเซียม ช่วยรักษากระดูกและฟัน ช่วยการหดเกร็งตัวของกล้ามเนื้อและหัวใจ

แหล่งอาหาร: เนื้อสัตว์ ไข่แดง หอยนางรม ถั่ว ผักใบเขียว นม ปลาตัวเล็ก

สัญญาณที่ 5 โลหิตจาง แผลหายช้า เส้นเลือดดำขอด

สารอาหารที่ขาด: วิตามินอี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ บำรุงผิว ประสาทและกล้ามเนื้อ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

แหล่งอาหาร: เนื้อสัตว์ ผักใบเขียว ถั่ว ธัญพืช เมล็ดพืช น้ำมันพืช

สัญญาณที่ 6 ซีด เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย หัวใจเต้นถี่ ติดเชื้อง่าย

สารอาหารที่ขาด: ธาตุเหล็ก เป็นส่วนสำคัญของฮีโมโกลบิน

ส่วนประกอบของเอ็นไซม์และสารภูมิคุ้มกันในเซลล์

แหล่งอาหาร: ตับ ม้าม เนื้อสัตว์ ไข่แดง หอยนางรม ถั่ว ผักใบเขียว

สัญญาณที่ 7 แผลหายช้า รับรู้กลิ่นรสได้ไม่ดี เป็นโรคผิวหนังบ่อย

สารอาหารที่ขาด: แร่ธาตุสังกะสี ช่วยในการเติบโตของเซลล์ ระบบภูมิคุ้มกัน การรับกลิ่น

แหล่งอาหาร: เนื้อสัตว์ อาหารทะเล เนยแข็ง ถั่วเปลือกแข็ง จมูกข้าวสาลี

สัญญาณที่ 8 กล้ามเนื้อเกร็ง กระวนกระวาย สับสน

สารอาหารที่ขาด: แร่ธาตุแมกนีเซียม เสริมการสร้างกระดูกและฟัน สร้างพลังงาน ควบคุมการทำงานของหัวใจและคลายกล้ามเนื้อ

แหล่งอาหาร: ธัญพืช ถั่วเปลือกแข็ง ผักใบเขียวเข้ม หอย

สัญญาณที่ 9 เป็นโรคกระดูกอ่อนและฟันผุ กล้ามเนื้ออ่อนแรง ท้องผูก

สารอาหารที่ขาด: วิตามินดี ช่วยดูดซึมแร่ธาตุ โดยเฉพาะแคลเซียมและฟอสฟอรัส

แหล่งอาหาร: ตับ นม ไข่แดง เนย

สัญญาณที่ 10 ผิวหนังแตก สะเก็ดรอบจมูก ผมร่วง ผมเปราะ เบื่ออาหาร คลื่นไส้

สารอาหารที่ขาด: ไบโอติน (วิตามินเอช) ช่วยเผาผลาญอาหาร ผลิตกรดไขมันเพื่อสุขภาพผิวและเส้นผม

แหล่งอาหาร: ถั่วเหลือง ตับ ธัญพืชไม่ขัดสี ดอกกะหล่ำ สัตว์ปีก

หากท่านมีอาการบางอย่างตามที่กล่าวมาข้างต้น ควรหันมาใส่ใจดูแลตัวเองมากขึ้น และรับประทานอาหารให้ตรงกับสารอาหารกลุ่มที่กำลังขาด รวมทั้งพยายามรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ พร้อมออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

ข้อมูลจากเมก้า วีแคร์

ที่มา [เดลินิวส์]