

نشانه‌های عجیب کمبود ویتامین سی در بدن



ویتامین سی یک ویتامین محلول در آب است و بدن شما برای عملکردهای متعدد روزانه به آن نیاز دارد. زنان بزرگسال روزانه به ۷۵ میلی گرم و مردان به ۹۰ میلی گرم ویتامین سی نیاز دارند. شما به راحتی می توانید این ویتامین را از طریق مصرف برخی مواد غذایی به بدن برسانید.

به گزارش پایگاه خبری اگروفودنیوز، به نقل از ایرنا؛ ویتامین سی برای رشد و ترمیم بافت های سراسر بدن مورد نیاز است. این ویتامین به تولید کلاژن برای بازسازی سلول های پوست، بهبود زخم، جذب آهن و حفظ سلامت استخوان ها کمک می کند. ویتامین سی یک آنتی اکسیدان قوی است که در کاهش آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد موثر بوده و به پیشگیری از پیشرفت بیماری های قلبی و سرطان ها می انجامد.

کمبود ویتامین سی یک بیماری جدی است و می تواند گاهی مرگبار باشد. در اینجا نشانه های عجیب کمبود این ویتامین در بدن را دنبال کنید:

خونریزی لثه ها: لثه های شما تا حدودی از کلاژن تشکیل شده اند و در هنگام فقر ویتامین سی، حساسیت بیشتری دارند و دچار خونریزی می شوند. تورم لثه ها نیز ناشی از کمبود ویتامین سی است. ویتامین سی آنتی اکسیدانی است که به کاهش التهاب کمک می کند و مطالعات نشان

داده که مصرف دوز مناسب آن در بهبود سلامت لثه ها و کاهش التهاب آنها موثر است.

خونریزی بینی: این خونریزی زمانی رخ می دهد که عروق خونی کوچک دچار پارگی می شوند. از آنجا که رگ های خونی با کلاژن تقویت می شوندف کمبود ویتامین سی می تواند منجر به پارگی آنها و بروز خونریزی بینی شود. مصرف کافی ویتامین سی خود عاملی برای جلوگیری از این نوع خونریزی های گاه به گاه است.

خشکی مو: داشتن موهای سالم و براق نشان دهنده دنباله روی از یک رژیم متعادل و سالم است. خشکی مو در مقابل از کمبود ویتامین سی خبر می دهد. مو به کلاژن برای حفظ سلامتی نیاز دارد. کمبود ویتامین سی منجر به کاهش تولید کلاژن و تضعیف و شکنندگی موها می شود.

خشکی پوست: ویتامین سی یکی از مواد ضروری در ساخت پروتئین های پوست است و کمبود این ویتامین در بدن باعث از هم گسیختگی سلول های پوست شده و مشکلاتی از قبیل ترک، زخم، شل شدن و چین و چروک پوست را ایجاد می کند.

کمبود آهن: بدن شما دو نوع آهن را جذب می کند: آهن هم و غیر هم. آهن هم معمولا از طریق منابع حیوانی جذب می شود و منابع گیاهی آهن غیر هم را به بدن می رسانند که البته جذب آنها ضعیفتر از نوع اول است. مصرف ویتامین سی باعث جذب موثرتر آهن غیر هم در بدن می شود و نشان داده شده که یک شاخص برای فقر آهن، کمبود ویتامین سی است.

خستگی و کاهش خلق و خوی: ویتامین سی در افزایش انرژی و بهبود خلق و خوی نقش کلیدی دارد و کمبود آنها باعث تنزل انرژی و افسردگی می شود.

ابتلا به عفونت: تاثیر منفی بر بهبود زخم ها و ابتلای سریع به انواع عفونت ها بخصوص سرماخوردگی و آنفلوآنزا از نشانه های دیگر فقر ویتامین سی است.

سرویس خبری: علمی و تغذیه و سلامت

منبع: ایرنا