

18种不舒服,身体喊你补充维生素

尽管绝大多数人现在都能吃到营养丰富的食物,但营养不良仍然是一个非常普遍的现象。血液检测能确定你是否缺乏某种特定的维生素,而缺乏某些维生素也会表现出一些明显的症状。

今天就为大家盘点身体缺乏维生素时发出的预警信号!

>>> 缺乏维生素A <<<

维生素A对正常视力、免疫系统、生殖和生长发育都很重要,它还有助于心脏、肺和其他器官正常工作。

维生素A缺乏症现在已经较为少见,因为大多数人能通过食物,比如鲑鱼、绿叶蔬菜、鸡蛋、乳制品和强化谷物早餐麦片等等获取这种维生素。然而,某些人仍然有可能缺乏这种维生素,如囊性纤维化、克罗恩病、溃疡性结肠炎和乳糜泻患者。身体缺乏维生素A,可能会出现以下症状:

干眼症 缺乏维生素A经常表现在眼睛上,这是因为β-胡萝卜素(维生素A的前体)有助于眼睛健康。伦敦卫生与热带医学院的眼科学家发现,严重的维生素A缺乏通常表现为结膜干燥,也被称为干眼症。患者往往会出现眼部干燥疼痛、眼红眼痒、眼部异物感甚至视力模糊等症状。

夜盲症 在光线不足时或夜晚视力明显下降甚至看不清东西,或者出现对光线敏感、视野缩小等夜盲症的种种症状,可能是缺乏维生素A的信号。根据世界卫生组织(WHO)的说法,维生素A缺乏是青少年失明的主要原因之一,特别是在发展中国家。WHO还指出,孕妇,特别是那些无法获得充足医疗保健服务的妇女,在妊娠晚期也更容易缺乏维生素A。

贫血症 如果你被确诊为贫血症,就要考虑下检查维生素A的水平。缺乏维生素A的人往往铁含量较低,这会导致贫血。马来西亚马来亚大学的寄生虫学家研究发现,补充维生素A可以预防和逆转缺铁性贫血。



△可补充维生素C 番茄。 新华社发(谢尚国 摄)



△可补充维生素E 花生。 新华社发(刘明祥 摄)

△可补充B族维生素 金枪鱼。 新华社记者张笑宇 摄

肢体末端有刺痛的感觉,是缺乏维生素B6的迹象。维生素B6存在于豆类、鲑鱼、葵花籽和柿子椒中。

>>> 缺乏维生素C <<<

维生素C作为抗氧化剂可以保护细胞免受自由基的有害影响。这种维生素对身体形成血管、软骨、肌肉和胶原蛋白,以及铁的吸收和储存至关重要。

然而,人体无法自然产生维生素C,因此要从饮食中获取。这种维生素存在于柑橘类水果、浆果、番茄、西兰花和菠菜中。身体缺乏维生素C可能会出现以下症状:

皱纹 维生素C含量过低会增加衰老的迹象,如皱纹。这是因为维生素C负责调节胶原蛋白的产生,而胶原蛋白有助于保持皮肤的弹性和光滑。

牙龈肿胀 缺乏维生素C可能带来一些口腔问题,通常表现为牙龈红肿和发炎,甚至牙龈流血。此时,患者需要补充维生素C,或是多吃新鲜果蔬。

伤口不易愈合 如果你缺乏维生素C,皮肤上的任何伤口都需要更长的时间才能愈合。维生素C能促进身体割伤、瘀伤和感染的自然愈合机制。

>>> 缺乏维生素D <<<

维生素D可以帮助身体更好地吸收钙,以便形成强壮的骨骼,这就有助于保护老年人免受骨质疏松症的影响。

这种维生素对肌肉和神经功能正常运行也是必不可少的,同时它有助于免疫系统抵抗细菌和病毒。

虽然接受阳光照射有助于维生素D的吸收,但食用强化牛奶和早餐谷物,以及多脂鱼和鱼肝油也能获取这种维生素。身体缺乏维生素D,可能会出现以下症状:

肌肉痉挛 除了增强骨骼力量,维生素D还影响肌肉功能。缺乏这种营养物质会导致肌肉重量减轻,进而导致痉挛。这是因为维生素D能调节钙稳态,而这是肌肉正确放松和收缩所必需的。

睡眠问题 缺乏维生素D会引起睡眠时间减少和感觉恢复得不好。它还与鼻子和扁桃体的炎症增加有关,这会导致睡眠呼吸暂停和睡眠紊乱。青岛大学的公共卫生学家发现,缺乏维生素D的人存在睡眠障碍的风险增加了50%。

脱发 美国迈阿密大学米勒医学院的皮肤病学家认为,维生素D参与了角蛋白的合成,角蛋白是构成头发的蛋白质。

情绪改变 情绪与维生素D水平之间的联系在于血清素,即所谓的幸福激素。维生素D有助于维持大脑中有足够水平的血清素。

伤口愈合缓慢 与缺乏维生素C一样,缺乏维生素D也会造成伤口愈合速度缓慢。维生素D参与了身体的很多生理过程,当身体受伤时,需要大量的这种维生素才能正常恢复。维生素D还影响和调节细胞生长,因此,足够水平的维生素D对形成新皮肤至关重要。

>>> 缺乏维生素E <<<

维生素E是一种对视力、生殖、血液、大脑和皮肤都很重要的营养物质,它具有抗氧化特性。富含维生素E的食物包括菜籽油、橄榄油、杏仁和花生。某些肉类、乳制品和绿叶蔬菜也含有这种营养物质。身体缺乏维生素E可能会出现以下症状:

神经疼痛 类似于灼痛、刺痛和抽痛的神经疼痛可能是缺乏维生素E造成的。韩国釜山大学医学院的康复医学专家发现,维生素E缺乏症患者在接受9个月的治疗后,能克服神经疼痛和运动功能下降。

肌肉痛 维生素E对维持肌肉功能起到了重要作用。伊朗伊斯法罕医科大学的流行病学专家发现,每天服用400国际单位维生素E的受试者的肌肉损伤减少了。

>>> 缺乏维生素K <<<

这种脂溶性的维生素来自于绿叶蔬菜、大豆和菜籽油。这种营养物质的主要功能是帮助血液凝结和保持骨骼健康。

凝血问题 维生素K是创造帮助控制出血的蛋白质所必需的营养物质。有囊性纤维化、乳糜泻、溃疡性结肠炎和短肠综合征等吸收问题的人应当格外关注他们的凝血状况,因为他们缺乏维生素K的风险增加。

刘长运 人民网(来源:北京青年报)

>>> 缺乏B族维生素 <<<

B族维生素包括8种不同的维生素B,比如维生素B1(硫胺素)、维生素B2(核黄素)、维生素B6(吡哆素)、维生素B12(钴胺素)。它们能完成很多生理功能,一旦缺乏,身体就会出现以下症状:

口腔溃疡 以色列本·古里安大学的家庭医学家发现,当给予口腔溃疡患者合适剂量的维生素B12后,他们的口腔溃疡愈合了。类似的,如果体内严重缺乏维生素B12,舌头会疼痛或发红。吃纯素食的人更容易缺乏这种维生素,因为它通常存在于肝脏、牛肉、金枪鱼和蛤蜊等动物性食物中。

头晕 缺乏维生素B12的人通常也会感到头晕。这是因为,与缺乏维生素A一样,缺乏这种维生素会导致贫血,从而减少体内健康红细胞的数量,扰乱流向大脑的氧气。

头发和指甲脆弱 缺乏维生素B12会造成头发脆弱或脱落,这种现象常见于更年期妇女。补充维生素B12有助于产生富含氧的红细胞,从而将氧气输送到毛囊。这是一种通过产生新的毛细胞来促进头发生长的生物过程。

皮肤炎症 皮炎和红色皮疹,以及