

# ۶ نشانه کمبود ویتامین D در بدن

ISNA

## راههای تأمین ویتامین D

انواع ماهی‌ها نظیر سالمون، تن و ساردین، زرده تخم‌مرغ، کلم بروکلی و خوراکی‌های غنی‌شده با ویتامین D مانند شیر گاو، شیر سوختا و آب پرتقال را به رژیم غذایی خود اضافه کنید

قرار گرفتن پوست در معرض نور خورشید می‌تواند به تولید ویتامین D در بدن کمک کند

کمبود ویتامین D می‌تواند پیامدهای منفی زیادی برای سلامت داشته باشد و سطح کمتر از ۲۰ نانوگرم در میلی‌لیتر نشان‌دهنده کمبود این ویتامین است

### درد عضلانی شدید

کمبود ویتامین D می‌تواند موجب ضعف عضلات و بروز دردهای عضلانی مزمن در بزرگسالان و کودکان شود



### بیمار شدن مکرر

زنانی که بدن با کمبود ویتامین D مواجه باشند، بر سیستم ایمنی بدن اثر منفی می‌گذارد و انسان را مستعد ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا، آگزیم‌ها، آسم و آلرژی می‌کند



### بی‌هووشی کند ز حیوانات

اگر بی‌هووشی ز حیوانات بدن انسان به گندی انجام می‌شود، می‌تواند نشانه کمبود ویتامین D باشد. سطوح ناآلاتی ویتامین D می‌تواند روند بی‌هووشی را مختل کند یا کاملاً در معرض خطر قرار دهد



## نشانه‌های کمبود ویتامین

# D

### خشکی مداوم

ویتامین D سطوح انرژی را افزایش می‌دهد و انسان را برای مدت طولانی‌تر فعال نگه می‌دارد. اگر در وسط روز با احساس خشکی شدید مواجه می‌شوید، سطوح ویتامین D بدن خود را بررسی کنید



### افت سلامت استخوان‌ها

ضعف استخوان‌ها یکی از نشانه‌های کمبود ویتامین D است. کمبود کلسیم و ویتامین D می‌تواند آسیب‌هایی استخوانی را افزایش دهد و موجب کمر درد شود و خطر خشکی و آسیب‌دهی بیشتر می‌شود

### ریزش مو

یکی از دلایل خشکی و ریزش مو، کمبود ویتامین D است. آلوپسی بگ بیماری خودایمنی است که بواسطه ریزش شدید مو تعریف می‌شود و می‌تواند با کمبود ویتامین D مرتبط باشد

