

از کجا بفهمیم بدن خودمون و بچه هامون چه ویتامینی کم داره؟ ●



چی بخوریم خوب بشه؟

مو

▼ D، بیوتین، روی و ویتامین B5، B2 ریزش مو: کمبود ویتامین های

، امگا ۳، پروتئین، سلنیوم و بیوتین E و A خشکی موها: کمبود ویتامین های

▼ A شوره زدن موها: کمبود سلنیوم، امگا ۳ و ویتامین

چشم

▼ سیاهی و پف آلودگی زیر چشم: کمبود آب در بدن، عدم تحمل برخی مواد غذایی مانند لاکتوز لبنیات و حساسیت

▼ A کاهش قدرت دید: کمبود ویتامین

▼ C قرمزی مداوم مویرگ های چشم: کمبود ویتامین

▼ D نزدیک بینی: کمبود ویتامین

▼ پوسته ریزی در اطراف پلک: کمبود آهن

مغز و اعصاب

▼ و بیوتین B5، B1، D افسردگی: کمبود ویتامین

▼ ، اسید فولیک و امگا ۳ B1، B3، B12 زوال عقل: کمبود ویتامین های



▼ B۶ و B۵، B۱ زودرنجی: کمبود ویتامین‌های

▼ D و B۶، B۵، B۳ بی‌خوابی: کمبود ویتامین‌های

▼ B۶ و B۲ سرگیجه: کمبود ویتامین‌های

دندان و دهان

▼ و اسیدفولیک C خونریزی لثه: کمبود ویتامین

▼ K و D به هم چسبیدن دندان‌ها: کمبود ویتامین

▼ ، اسیدفولیک و کلسیم B۱۲، B۳ گل‌درد: کمبود ویتامین‌های

▼ B۲ آفت دهانی: کمبود ویتامین

▼ و کلسیم D، K، A ضعیف شدن مینای دندان: کمبود ویتامین

▼ و اسیدفولیک B۳، B۲ التهاب زبان: کمبود ویتامین‌های

▼ کاهش حس چشایی: کمبود روی

پوست

▼ A جوش‌های پشت بازو: کمبود ویتامین

▼ E و A پوسته‌ریزی و خشکی پوست: کمبود ویتامین‌های

▼ C خونریزی بی‌علت از بینی: کمبود ویتامین

▼ C کبودی مداوم پوست: کمبود ویتامین

▼ B۶ جوش زدن در دوران عادت ماهانه: کمبود ویتامین

▼ و بیوتین B۳، B۲ التهاب پوست: کمبود ویتامین‌های

👉 ناخن 👈

▼ و آهن B۱۲ قاشقی شدن ناخن‌ها: کمبود ویتامین

▼ ظهور خطوط سفید روی ناخن: کمبود کلسیم و روی

▼ پوسته‌ریزی اطراف ناخن: کمبود آهن و بیوتین

▼ شکنندگی ناخن‌ها: کمبود کلسیم و منیزیم

▼ چندشاخه‌شدن پوست اطراف ناخن: کمبود پروتئین



👉 عضلات و مفاصل 👈

▼ B۶ و B۲، B۱ گرفتگی عضلانی: کمبود منیزیم و ویتامین‌های

▼ و منیزیم و کلسیم D، B۹، B۶، B۳، B۲، B۱ انقباض ناگهانی ماهیچه‌ها: کمبود ویتامین‌های

▼ و پروتئین B۶، B۱ تورم مفاصل: کمبود ویتامین‌های

▼ قفل شدن ناگهانی مفاصل: کمبود منگنز

▼ D پوکی استخوان: کمبود کلسیم و ویتامین

▼ B۱۲ و B۵ صدا دادن مفاصل: کمبود ویتامین‌های

کدام ویتامین‌ها را از کدام منابع غذایی دریافت کنیم؟ ●

- ✓ کره، خوراکیهای نارنجی و زرد مانند هویج و زردآلو: A منابع ویتامین
- ✓ تمام سبزیجات برگ سبز تیره، غلات و حبوبات: B منابع ویتامین
- ✓ انواع گوشت‌ها، لبنیات و تخم‌مرغ: B۱۲ منابع ویتامین
- ✓ پیاز، فلفل، مرکبات و گوجه‌فرنگی: C منابع ویتامین
- ✓ نور آفتاب، قارچ، تخم‌مرغ، ماهی‌های چرب و لبنیات غنی‌شده: D منابع ویتامین
- ✓ انواع لبنیات، کلم بروکلی و اسفناج: K منابع کلسیم و ویتامین
- ✓ منابع روی: انواع گوشت‌ها، حبوبات و غلات
- ✓ منابع منیزیم: انواع مغزها و دانه‌های خام، ماهی، حبوبات، ماست، موز و شکلات تلخ
- ✓ منابع منگنز: بادام، کدو تنبل، اسفناج، ماست، انجیر، موز و انگور
- ✓ منابع اسیدفولیک: سبزی‌های برگ سبز تیره، مرکبات، غلات سبوس‌دار و حبوبات
- ✓ منابع بیوتین: تخم‌مرغ، بادام، غلات سبوس‌دار، اسفناج، قارچ، شیر

#Health

@dorehamia

تهیه کننده: الهام شریفی

تایید کننده: سیده سمانه توحیدی