

## 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 เกรียด เห็บขา เบื่ออาหาร**

สารอาหารที่ขาด: วิตามินบี ช่วยสร้างโปรตีน สร้างเม็ดเลือดแดง ด้านอาหารเห็บขา บำรุงประสาท

แหล่งอาหาร: ขำมซ้อมมือ นม ไข่ ถั่ว ปลา เนื้อสัตว์

### **สัญญาณที่ 3 เลือดออกตามไรฟัน เป็นหวัดง่าย เหนืออกอักเสบ**

สารอาหารที่ขาด: วิตามินซี ช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

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

ส่วนประกอบของเอ็นไซม์และสารภูมิกัมกันในเซลล์

แหล่งอาหาร: ตับ ม้าม เนื้อสัตว์ ไข่แดง หอยนางรม ถั่ว ผักใบเขียว

### **สัญญาณที่ 7 แผลหายช้า รับรู้กลิ่นรสได้ไม่ดี เป็นโรคผิวหนังบ่อย**

สารอาหารที่ขาด: แร่ธาตุสังกะสี ช่วยในการเติบโตของเซลล์ ระบบภูมิกัมกัน 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 ผม่วง ผมเปราะ เบื่ออาหาร คลื่นไส้**

สารอาหารที่ขาด: ไบโอดีน (วิตามินเอช) ช่วยเผาผลาญอาหาร ผลิตกรดไขมันเพื่อสุขภาพผิวและเส้นผม

แหล่งอาหาร: ถั่วเหลือง ตับ ธัญพืชไม่ขัดสี ดอกกะหล่ำ สัตว์ปีก

หากท่านมีอาการบางอย่างตามที่กล่าวมาข้างต้น ควรหันมาใส่ใจดูแลตัวเองมากขึ้น และรับประทานอาหารให้ตรงกับสารอาหารกลุ่มที่กำลังขาด รวมทั้งพยายามรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ พร้อมออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง

ข้อมูลจากเมก้า วิแคร์

ที่มา [เดลินิวส์](#)