

## 31 σημάδια έλλειψης θρεπτικών συστατικών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:clickatlife.gr

Γράφει: Τίνα Καραΐσκου, Τελειόφοιτος Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Προκειμένου το σώμα σας να λειτουργήσει, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι καταναλώνετε αρκετά απαραίτητα θρεπτικά συστατικά στην καθημερινή διατροφή σας με πραγματικά υγιεινά τρόφιμα.

### Σημάδια Ότι Χρειάζεστε Περισσότερη Βιταμίνη A

- Ξηροφθαλμία
- Κακή Νυχτερινή Όραση
- Ξηρό Δέρμα
- Διάρροια

Η βιταμίνη A ενθαρρύνει την παραγωγή υγιών κυττάρων για να επουλωθούν οι πληγές, ενισχύει το ανοσοποιητικό σας σύστημα και ενισχύει την όραση σας. Να στοχεύετε σε περίπου 2.333 IU (Διεθνής Μονάδες) ημερησίως.

**Πηγές:** Ζωικές τροφές, όπως το συκώτι βοδιού, χοίρου, μοσχαριού, το γάλα, τα ιχθυέλαια (π.χ. μωρουνέλαιο), το αυγοτάραχο, ο κρόκος του αυγού, τα καρότα, τα βερίκοκα, το σπανάκι, η παπάγια, οι γλυκοπατάτες, το μαρούλι, το μπρόκολο, το πεπόνι, η κολοκύθα, το μάνγκο (το πιο πλούσιο φρούτο σε βιταμίνη Α), τα κόκκινα μήλα, το ροζ γκρέιπφρουτ, οι ντομάτες, τα πορτοκάλια, τα ροδάκινα και η σόγια.

### **Σημάδια Ότι Χρειάζεστε Περισσότερη Βιταμίνη C**

- Κατάθλιψη
- Ουλίτιδα
- Μειωμένη επούλωση των πληγών
- Ανοιχτοί θύλακες τριχών
- Επιρρέπεια σε μώλωπες
- Ρινορραγίες
- Αιμορραγία ούλων
- Υψηλή πίεση αίματος

Ένα πορτοκάλι την ημέρα, όχι ακριβώς αλλά 85mg ημερησίως, θα κρατά πάντα τα παραπάνω μακριά. Αυτό το αντιοξειδωτικό φρούτο προστατεύει από ασθένειες όπως οι καρδιακές παθήσεις, ο καρκίνος, το άσθμα και το κοινό κρυολόγημα.

**Πηγές:** Πορτοκάλια, λεμόνια, ντομάτες, πιπεριές, φράουλες.

### **Σημάδια Ότι Χρειάζεστε Περισσότερη Βιταμίνη D**

- Μαλακά οστά (για παρατεταμένη χρονική περίοδο)
- Ευπάθεια σε Λοιμώδη Νοσήματα, όπως γρίπη

Δεν υπάρχουν σαφή συμπτώματα της ανεπάρκειας σε βιταμίνη D, ωστόσο, όσο περισσότερο διάστημα μένει κάποιος χωρίς να προσλαμβάνει αυτό το θρεπτικό συστατικό, και χωρίς να εκτίθεται αρκετά στο φως του ήλιου ή χωρίς να τρώει αρκετά αμύγδαλα ή λιπαρά ψάρια, το πιο πιθανό είναι η σκελετική υγεία του να μειώνεται. Ο μόνος τρόπος για να βεβαιωθείτε για τα επίπεδα βιταμίνης D στον οργανισμό σας είναι να το ελέγξετε με εξετάσεις αίματος. Η ημερήσια σύσταση είναι 600 IU.

**Πηγές:** τόνος, κρόκος αυγού, σαρδέλες, σολομός, μανιτάρια, συκώτι, μαλακές μαργαρίνες, γάλα, μωρουνέλαιο, σκουμπρί.

## Σημάδια Ότι Χρειάζεστε Περισσότερο Ασβέστιο

- Κόπωση
- Συχνές Μυϊκές Κράμπες
- Παρατεταμένη Μη Φυσιολογική Όρεξη, δηλαδή το φαγητό δεν σας φαίνεται ελκυστικό
- Ανάπτυξη Οστεοπόρωσης (για μεγάλο χρονικό διάστημα)

Θυμάστε εκείνες τις διαφημίσεις Got Milk; Αλλά υπάρχει μια μικρή πιθανότητα το μήνυμά τους να μην κολλούσε όταν ήσουν παιδί. Το ασβέστιο βοηθά την καρδιά σας, αποτρέπει τους θρόμβους στο αίμα και φυσικά, ενισχύει τα οστά και τα δόντια σας. Οι ενήλικες θα πρέπει να προσλαμβάνουν περίπου 1.000 mg ανά ημέρα από **πηγές** όπως το γάλα, το γιαούρτι, τα τυριά, τα αμύγδαλα και τον σολομό.

## Σημάδια Ότι Χρειάζεστε Περισσότερη Πρωτεΐνη

- Τριχόπτωση
- Αραίωση μαλλιών
- Πόνος στους μυς
- Αδυναμία αύξησης μυϊκής μάζας κατά τη διάρκεια άσκησης
- Ευαισθησία στις λοιμώξεις (συνέχεια άρρωστοι)
- Απώλεια μυϊκής μάζας

Είναι ιδέα μας ή όλοι μιλούν για την πρωτεΐνη αυτές τις μέρες; Παρόλο που οι συνήθειες συστάσεις για τις γυναίκες λένε να καταναλώνουν περίπου 46 γραμμάρια ανά ημέρα, ειδικοί του fitness συνήθως προτείνουν την κατανάλωση 1 g πρωτεΐνης ανά κιλό, αν προσπαθείτε να αυξήσετε τη μυϊκή σας μάζα, δηλαδή 65 γραμμάρια πρωτεΐνης για μια γυναίκα 65 κιλών. Παρόλα αυτά μην το παρακάνετε με το κόκκινο κρέας: Η ποιότητα και η ποσότητα των πηγών πρωτεΐνης μπορούν να επηρεάσουν τον κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις και διαβήτη.

**Πηγές:** γαλακτοκομικά, μοσχάρι, χοιρινό, πουλερικά, αυγό, ξηροί καρποί, ψάρι, μανιτάρια, όσπρια.

## Σημάδια Ότι Χρειάζεστε Περισσότερες Φυτικές Ίνες

- Δυσκοιλιότητα
- Συνεχής Πείνα

Μια υγιής πρόσληψη φυτικών ινών -περίπου 20 έως 35 g κάθε μέρα από βρώμη, φασόλια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά και άλλα μπορεί να σας βοηθήσει με το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και την υψηλή χοληστερόλη. Οι φυτικές ίνες είναι ο καλύτερος φίλος του εντέρου σας.

**Πηγές:** φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά/ζυμαρικά ολικής αλέσεως, καστανό/αναποφλοιωτό ρύζι.

### **Σημάδια Ότι Χρειάζεστε Περισσότερο Σίδηρο**

- Χλωμό δέρμα
- Αίσθημα Ψύχους
- Ζάλη
- Πονοκέφαλοι
- Δυσκολία στην αναπνοή

Ο σίδηρος είναι το μέταλλο το οποίο μεταφέρει το οξυγόνο στα κύτταρα μας μέσω της κυκλοφορίας του αίματος. Όταν δεν προσλαμβάνετε τα συνιστώμενα 18 mg την ημέρα, βάζετε τον εαυτό σας σε κίνδυνο για καταστάσεις όπως η αναιμία. Το μόνο που χρειάζεται είναι να καταναλώνετε σπανάκι, ψάρια, ξηρούς καρπούς και σπόρους και θα επιβιώσετε.

**Πηγές:** Κόκκινο κρέας, κοτόπουλο, χοιρινό, συκώτι, λουκάνικα, οστρακοειδή, βρώμη/ πίτουρο, σπόροι σουσαμιού, σπανάκι, φασόλια (κόκκινα), φακές, σόγια, ρύζι, σταφίδες και ξερά δαμάσκηνα

Τίνα Καραίσκου

Τελειόφοιτος Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Μέλος της Ομάδας [Logodiatrofis.gr](http://Logodiatrofis.gr)

[tinakaraiskou@gmail.com](mailto:tinakaraiskou@gmail.com)

**Πηγή:** [dromostherapeia.gr](http://dromostherapeia.gr)