

كيف تعرف بأن احد الفيتامينات ناقص لديك؟؟

معا سنعرف ان شاء الله
وكيف نحصل على هذه الفيتامينات

إذا كنت تعاني من

- *الالتهابات المتكرره وخصوصا في الجزء العلوي من الجهاز التنفسي .
- *ظهور تقرحات في الفم .
- *العشى الليلي .
- *جفاف وتقشر الجلد

فأنه يوجد لديك نقص في فيتامين ((A)) وهو

- 1/ زيت كبد الحوت-الجبن-اللبن- القشدة.
 - 2/النباتات الخضراء والملونه مثل السبانخ-الجزر-الخس
الكرنب- الطماطم-البقول-الخوخ-عصير البرتقال.
- أذا كنت تعاني من :
- *الاجهاد المتواصل .
 - *عدم قدره على التركيز .
 - *تشقق الشفاه
 - *التحسس من الضوء .
 - *القلق المستمر .
 - *الارق

فأنه يوجد لديك نقص في فيتامين ((B))

- وهو/ الخميرة -الكبد-اللحوم - صفار البيض
الخضروات -الفواكه -الفول السوداني-السبانخ-الكرنب-الجزر .أذا كنت تعاني من :
- *الاصابه المتكرره بالبرد .
 - *نزيف اللثة .
 - *عدم التنام الجروح بسهوله .

فأنه يوجد لديك نقص في فيتامين ((C))

- وهو/الكبد - والطحال والموالح بكثرة
و(عصير الليمون-البرتقل-اليوسفي)
و الفرولة- الجوافة- الفجل-النفاح-الكرنب-البقدونس- الطماطم.
- أذا كنت تعاني من :
- *آلام المفاصل آلام الظهر .
 - *تساقط الشعر .

فأنه يوجد لديك نقص في فيتامين ((D))

وهو/زيت كبد الحوت- والقشدة -اللبن -صفارالبيض -وفي اشعة الشمس.

أذا كنت تعاني من :

*الشعور بالتعب عند أقل جهد .
*بطيء التأم الجروح .
فأنه يوجد لديك نقص في فيتامين ((E))

وهو/الخضار الورقية كالخس
والجرجير والبقدونس والسبانخ
وزيت بذرة القطن وزيت الصويا وزيت الذرة وبادرات القمح

شفانا الله وعفانا من كل اذى يارب العالمين