

5 DẤU HIỆU TỔ BẠN THIẾU CANXI

Khi thiếu canxi, cơ thể ngay lập tức sẽ phát tín hiệu để bạn nhận ra điều đó như đau nhức cơ bắp, bị chuột rút. Do vậy, bạn cần lưu ý những điểm sau:

Khi thiếu canxi, cơ thể ngay lập tức sẽ phát tín hiệu để bạn nhận ra điều đó như đau nhức cơ bắp, bị chuột rút. Do vậy, bạn cần lưu ý những điểm sau:

1. Cơ bắp đau nhức và chuột rút

Nếu các cơ bắp ở chân bắt đầu đau nhức và bạn thấy hay bị chuột rút, đặc biệt vào ban đêm, đó có thể là dấu hiệu sớm của sự thiếu hụt canxi. Bạn có thể uống một ly sữa ấm mỗi ngày hoặc thuốc bổ sung canxi theo chỉ dẫn của bác sĩ để sớm thoát khỏi những triệu chứng này.

Ảnh: magforwomen

2. Răng vàng, móng tay và tóc dễ gãy, rụng

Nếu móng tay dễ gãy và tóc trở nên khô, yếu mặc dù bạn đã thử một số liệu pháp, thì nên bắt đầu lo lắng về sự thiếu hụt canxi trong cơ thể. Sự thiếu hụt canxi khiến răng giòn và ố vàng. Hãy thực hiện chế độ ăn giàu canxi cho đến khi tình hình được cải thiện.

3. Tăng triệu chứng tiền mãn kinh

Sự thiếu hụt canxi ảnh hưởng đến phụ nữ nhiều hơn nam giới. Khi một phụ nữ bị thiếu canxi, sẽ có rất nhiều thay đổi trong triệu chứng trước và sau mãn kinh của cô ấy. Cô ấy sẽ bị đau bụng và đau nhức cơ bắp nhiều hơn bình thường. Một chế độ ăn uống giàu canxi sẽ giúp giải quyết vấn đề này.

4. Xương giòn

Nếu ngay cả một cú ngã nhẹ cũng khiến bạn bị gãy xương, rất có thể bạn đang bị thiếu canxi. Thiếu canxi dẫn đến xương rất yếu. Thay vì cố gắng điều trị gãy xương, hãy bổ sung canxi cho cơ thể. Loãng xương luôn là nỗi sợ hãi đối với phụ nữ hậu mãn kinh và người già. Vì vậy, một chế độ ăn uống giàu canxi sẽ rất hiệu quả cho những người ở độ tuổi này.

5. Sỏi thận

Thiếu hụt canxi cũng có thể dẫn đến sự hình thành của sỏi thận trong cơ thể. Hãy phòng tránh bằng cách ăn uống đủ vi chất canxi.