

DẤU HIỆU BẠN THIẾU VITAMIN D

Bạn có thể bị thiếu hụt vitamin D trong nhiều năm mà không biết. Điều đó sẽ gây hậu quả nghiêm trọng đến sức khỏe. Hãy đọc những dấu hiệu cảnh báo sau đây:

Bạn có thể bị thiếu hụt vitamin D trong nhiều năm mà không biết. Điều đó sẽ gây hậu quả nghiêm trọng đến sức khỏe. Hãy đọc những dấu hiệu cảnh báo sau đây:

1. Đau xương

Một trong những dấu hiệu chính của việc thiếu vitamin D là đau xương. Vitamin D hỗ trợ xương hấp thụ canxi. Thiếu vitamin D, xương cũng bạn sẽ yếu, dễ vỡ và đau. Cơ thể của bạn cần canxi, nhưng nếu không đủ vitamin D để hỗ trợ hấp thụ canxi, canxi có thể bị bài tiết bởi magie. Bạn nên bổ sung vitamin D cho cơ thể bằng cách ăn trứng, cá, dầu cá hoặc sưởi nắng ít nhất 20 phút mỗi ngày.

2. Suy giảm nhận thức

Vitamin D cũng chịu trách nhiệm hỗ trợ cho một số lượng lớn hoạt động trong não bộ. Nó có thể giúp kích hoạt chức năng nhận thức. Nếu bạn cảm thấy khó tập trung vào công việc trong một thời gian dài, có thể bạn bị thiếu vitamin D.

3. Trầm cảm

Trầm cảm là vấn đề của nhiều phụ nữ hiện nay. Do ít tiếp xúc với ánh nắng mặt trời, chúng ta dễ bị thiếu hụt thứ vitamin quan trọng này. Dù bạn ăn chế độ lành mạnh, tập thể dục và nói chung không có vấn đề khác gây trầm cảm, bạn có thể vẫn bị thiếu vitamin D. Tham khảo ý kiến bác sĩ về loại thuốc bổ sung hoặc sưởi nắng ít nhất 20 phút mỗi ngày.

Ảnh: dermaharmony.com

4. Tiểu đường

Nghiên cứu hiện nay đã chỉ ra mối liên quan giữa sự thiếu hụt vitamin D và bệnh tiểu đường tuýp 1, tuýp 2. Vitamin D có thể giúp hỗ trợ chuyển hóa glucose do đó thiếu hụt vitamin D có thể dẫn đến lượng đường trong máu thấp.

5. Bệnh ung thư

Thiếu hụt vitamin D có liên quan đến tất cả loại ung thư khác nhau, từ ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt, ung thư ruột kết và ung thư tuyến tụy.

6. Bệnh về xương

Ở trẻ em, bệnh về xương được gọi là còi xương, và ở người lớn được gọi là loãng xương. Cả hai bệnh đều phát sinh do sự suy yếu của xương, và có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, thậm chí làm suy yếu khả năng đi lại hoặc ngồi xuống. Sức khỏe của xương là vô cùng quan trọng và khi vitamin D, canxi không được hấp thụ, bệnh xương có thể xảy ra.

7. Béo phì

Béo phì là một trong những dấu hiệu của sự thiếu hụt vitamin D. Thiếu vitamin D có thể gây ra béo phì và nhiều vấn đề khác. Béo phì cũng có thể phát sinh từ nhiều nguyên nhân khác nữa, vì vậy hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ về chế độ ăn uống của bạn.

Vitamin D có hai dạng: Vitamin D2 và Vitamin D3. Vitamin D3 là dạng thích hợp dành cho cơ thể người và dễ hấp thụ nhất. Vitamin D2 hoạt động kém hiệu quả hơn, bạn có thể tìm thấy vitamin D2 trong các loại sản phẩm từ sữa, pho mát, ngũ cốc. Nếu bạn muốn bổ sung vitamin D3, hãy thêm trứng, gan, cá, dầu cá, sữa, sữa chua vào trong chế độ ăn uống.

