Czy dobrze się odżywiasz?

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 3111 razy.

Oto objawy, które mogą świadczyć , że w diecie brakuje pewnych składników odżywczych albo, że są one niedostatecznie przyswajane przez organizm: Jeśli masz zaburzenia powonienia lub smaku prawdopodobnie brakuje Ci cynku. Łamliwe, wypadające włosy mogą świadczyć o niedoborze białka. Bardzo czerwony i wrażliwy język świadczy o niedoborze witaminy B kompleks. Jeśli masz niebieskawe białka oczu, prawdopodobnie brakuje Ci żelaza lub witaminy C. Dziąsła krwawiące przy myciu mogą świadczyć o braku cynku i witaminy C. Jeśli masz zrogowaciałą skórę na łokciach i kolanach pewnie brakuje Ci witaminy A. Jeśli w nocy łapią Cię kurcze mięśni, najprawdopodobniej brak Ci wapnia lub magnezu. Jeśli z trudem goją Ci się rany najprawdopodobniej brakuje Ci witaminy C lub cynku.