

学会聆听身体不适的“潜台词”

我们常常会问医生我们缺少什么营养,其实,我们的身体早就给了我们答案。你们是否会觉得夜间视力下降、关节疼痛、常掉头发呢。就是这些症状,都是身体缺乏营养时给我们的暗示。这时利用食材补充所需营养素可是一个有用的妙法哦。赶紧来学学如何聆听身体不适的“潜台词”吧。

症状: 夜晚视力降低



可能缺乏的营养: 维生素 A。如果不及时纠正,可能进一步发展为夜盲症,并出现角膜干燥、溃疡等。

营养对策:增加胡萝卜和猪肝等食物的摄入。两者分别以植物和动物的形式提供维生素 A,后者吸收效率更高。应注意的是,维生素 A 是溶解于油脂而不溶解于水的维生素,因此用植物油烹炒胡萝卜比生吃胡萝卜,维生素 A 的吸收效率可大为提高。

症状: 关节疼痛



可能缺乏的营养: 维生素、微量元素。骨骼健康很大程度上意味着有健康的身体,若你有骨质疏松症、关节炎等骨骼问题,意味着你可能缺乏维生素 A、维生素 D、维生素 K,以及微量元素铜、铬、锌、镁、钼。

营养对策:应多喝牛奶,多吃胡萝卜等蔬菜。牛奶能保护膝关节,经常喝牛奶的女性可降低关节炎进程,这可能与其中丰富的磷、钙和蛋白质等营养素有关。

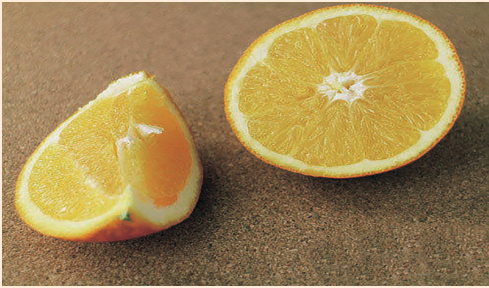
症状: 经常掉头发



可能缺乏的营养: 蛋白质、能量、必需脂肪酸、微量元素锌。现代医学以为头发的主要成分是胶原蛋白,因此要补充优质蛋白质,比如海鲜类蛋白,B 族维生素及维生素 C 和钙。

营养对策:每日保证主食的摄入,以最为经济的手段为机体提供足够的能量。每日保证 3 两瘦肉、1 个鸡蛋、250 毫升牛奶,以补充优质蛋白质,同时可增加必需脂肪酸摄入。每周摄入 2~3 次海鱼,并可多吃些牡蛎,以增加微量元素锌。

症状: 容易感冒



可能缺乏的营养: 维生素 C。平时容易感冒或得流感的人,很可能自身免疫力较差,需要有意识地从饮食中多补充维生素 A、C、D、E 以及矿物质镁、锌,以提升免疫力。

营养对策:维生素 C 有抗氧化和提升机体免疫力的功效,如果感冒患者每天摄取大量的维生素 C,可减轻感冒症状,缩短病程。比如多吃绿叶蔬菜,以及猕猴桃、橙子、柿子、柚子、柠檬、草莓等富含维生素 C 的食物。

症状: 皮肤瘙痒



可能缺乏的营养: 锌。皮肤瘙痒的同时伤口愈合慢、指甲出现白点就有可能是缺锌。锌是皮肤保护屏障效力的关键元素,有助于新细胞和酶的形成,对伤口愈合非常关键。缺锌会导致皮肤的裂纹增加,造成感染。

营养对策:200 克牛肉可满足一天锌需求量。补锌得多吃全谷食物、蟹和红肉,富含锌的食物还有无花果、豆腐、奶酪、全麦面、小麦胚芽、肝脏和牛尾等。

症状: 肠胃功能不好



可能缺乏的营养: B 族维生素和锌。胃下垂、便秘、消化不良等胃肠毛病,说明消化功能不好,要有意识地补充维生素 B11、B8、B12 及矿物质锌,有助于保护增强胃肠消化器官功能,改善消化吸收能力。

营养对策:随着生活水平的提高,食物越来越精细化,膳食纤维的摄入量却越来越低了,所以消化不好的人也越来越多,生活中应加强粗粮的摄入,多吃蔬菜水果。

症状: 舌炎、舌裂、舌水肿



可能缺乏的营养: B 族维生素。如果维生素 B 族缺乏或粘液性水肿患者都可以出现典型的皱襞舌,需要及时治疗,舌炎还可以表现为舌头溃疡,表现为舌体出现溃疡面,通常继发于消化系统溃疡及维生素缺乏等。

营养对策:洗米、蒸饭等可造成 B 族维生素的大量丢失。长期进食精细米面、长期吃素食,同时又没有其他的补充,很容易造成 B 族维生素的缺失。为此,应做到主食粗细搭配、荤素搭配。如果有吃素的习惯,每日应补充一定量的复合维生素 B 族药物制剂。

症状: 牙龈出血



可能缺乏的营养: 维生素 C。经常刷牙出血,那就肯定是牙龈出问题了,切不可疏忽大意,是缺乏维生素 C,如果出血严重更要小心。维生素 C 不但 100%呵护牙床健康,更能为口腔提供一个不利于细菌生长的健康环境。

营养对策: 维生素 C 是最容易缺乏的维生素,因为它对生存条件的要求较为苛刻,光线、温度、储存和烹调方法都会造成维生素 C 的破坏或流失。因此,每日应大量进食新鲜蔬菜和水果,最好能摄入 1 斤左右的蔬菜和 2~3 个水果,其中,蔬菜的烹调方法以热炒和凉拌结合为好。

症状: 味觉减退



可能缺乏的营养: 锌。锌能维持正常的味觉功能及食欲。味觉变差就是因为缺锌,不能感受刺激,以至味觉不良,进而导致食欲下降。

营养对策: 适量增加贝壳类食物,如牡蛎、扇贝等,是补充微量元素锌的有效手段。另外,每日确保 1 个鸡蛋、3 两红色肉类和 1 两豆类,也是补充微量元素锌所必需的。