



أعراض نقص المعادن من الجسم

تحتوي الأغذية على مجموعة من المعادن، والتي يحتاجها الجسم ليحافظ على توازن وظائفه، وفي حالة نقص هذه العناصر تظهر أعراض يمكن اعتبارها مؤشرا على اختلال توازن الجسم. سنتطرق في هذا الموضوع لأهم أعراض نقص المعادن من الجسم.



الكالسيوم

تشنج العضلات، الارتجاف، هشاشة الأظافر، الطفح الجلدي، العصبية والإثارة

المغنيزيوم

الوخز و التئمل، الارتجاف، الاكتئاب و التغيرات في المزاج، القلق و العياء

اضطرابات الجهاز الهضمي و الدورة الشهرية

الحديد

فقر الدم؛ الإمساك، العياء الشديد، صداع الرأس والإرهاق

الكروم

العياء و الحاجة إلى النوم، الحساسية للسكر مع زيادة الحاجة إليها

الحاجة المستمرة للأكل، فقدان التوازن

المنغنيز

الحساسية للسكر، فقدان التوازن و الدوار

السيلينيوم

الشيخوخة المبكرة، تأخر النمو، خطر الإصابة بالسرطان و أمراض القلب

انخفاض الخصوبة

الزنك

طول مدة التئام الجروح، التأخر في النمو، فقدان حاسة الذوق والشم

التعفنات المتكررة، الرضوض في الجلد، انخفاض الخصوبة و العقم

المصادر:

Soil Association, 2001), and G.J. Kirschmann and J.D. Kirschmann, Nutrition Almanac, 4th edition, (McGraw-Hill Press, 1996).