



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

SİZDE VİTAMİN EKSİKLİĞİ VAR MI?

Önemli bir ihtiyaç olan vitaminin eksikliği söz konusu olduğunda vücut çeşitli belirtiler gösteriyor. İşte bu belirtilerden bazıları:

- Tırnak kırılması
 - Saç dökülmesi
 - Görme bozukluğu ve gece körlüğü
 - Halsizlik ve yorgunluk
 - Enfeksiyon riskinin artması ile grip ve soğukalgınlığının normalden daha uzun sürmesi.
 - Enerji ve konsantrasyon kaybı Bu belirtiler ortaya çıktığı zaman kesin nedeni öğrenmek için mutlaka doktorunuza başvurun.
-