



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

VÜCUDUMUZUN HANGİ VİTAMİN EKSİKLİĞİNE HANGİ SİNYALİ GÖNDERİYOR.

ERCİYES Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Doç. Dr. Neriman İnanç, vitamin ve minerallerin eksikliği halinde vücudun sinyaller gönderdiğini belirtti.

Vücuttan gelen sinyallerin, hangi vitamine ihtiyaç duyulduğunu ortaya koyduğunu belirten Doç. Dr. İnanç, bu sinyallerin iyi değerlendirilmesiyle sağlık sorunlarına çözüm bulunabileceğini söyledi.

Doç. Dr. İnanç, vücudun bazı vitamin ve minerallerin eksikliği sonucu verdiği sinyalleri şöyle sıraladı:

Çatlayan dudak: B12 vitamini.

Kırmızı cilt: B grubu vitaminleri.

Kalçada sivilce: B vitaminleri ve E vitamini ile yağ asitleri.

Az uzayan saç: Çinko.

Kırmızı gözler: B 6 vitamini.

Kırılan tırnak: Demir ve kalsiyum.

Bacak uyuşması: Demir, B6 vitamini ve folik asit.

Dişeti hastalığı: C vitamini.

Müzmün yorgunluk: B grubu vitaminlerle C vitamini ve demir.

Egzama: Çinko ve C vitamini.

Ağızda aftlar: Demir ve folik asit.

Regl öncesi şikayetler: Çinko eksikliğini gösterir.