

## تأثیر مصرف کم و زیاد ویتامین ها و مواد معدنی

از آنجایی که ویتامین ها و مواد معدنی در رژیم غذایی شما حیاتی می باشند لذا خوب است بدانید که مصرف کم و زیاد هر یک از آنها روی سلامت جسمی و ذهنی شما چه اثری می تواند داشته باشد . با در نظر گرفتن میزان ارزش روزانه ای که بر روی بسته های مختلف مواد غذایی ثبت شده است می توانید از تأثیرات مصرف کم و زیاد این مواد بر روی بدن خود آگاه شوید.

### ویتامین A

کمبود ویتامین A در بدن می تواند منجر به خشکی پوست ، خشکی مو ، شب کوری و افزایش عفونت های گوارشی شود. مقدار زیاد ویتامین A نیز عوارضی مثل خشکی پوست ( درست مثل کمبود آن) ، ریزش مو ، درد در ناحیه شکم ، سر درد و خواب آلودگی را در پی دارد. گفنتی است که مصرف زیاد ویتامین های محلول در چربی باعث مسمویت می شود که ویتامین A نیز جزو همین گروه است.

### ویتامین B1

کمبود ویتامین B1 می تواند باعث نارسایی قلبی و کاهش آب بدن شود.

### ویتامین B2

کمبود ویتامین B2 در بدن باعث کاهش رنگدانه های پوست و در نتیجه بی رنگ شدن پوست می شود.

### ویتامین B3

کمبود ویتامین B3 در آسیب های پوستی و سیستم عصبی موثر است. مصرف بیش از حد این ویتامین نیز باعث قرمز شدن پوست و بیماری کبدی می شود.

### ویتامین B6

کمبود ویتامین B6 باعث اختلالات عصبی و عضلانی می شود و مصرف زیاد آن عدم تعادل و بی حسی را به دنبال دارد.

### ویتامین B12

فقدان ویتامین B12 می تواند باعث ضعف دستگاه عصبی شود.

### ویتامین C

کمبود ویتامین C باعث ضعف دستگاه ایمنی بدن، بیماری و همچنین طولانی شدن مدت زمان بهبود زخم ها و جراحات می شود. مصرف زیاد این ویتامین نیز موجب ایجاد سنگ کلیه و اسهال می شود.

### ویتامین D

کاهش مقدار ویتامین D در بدن باعث نرمی استخوان در بزرگسالان و تغییر شکل استخوان ها در کودکان می شود. مصرف زیاد این ویتامین نیز باعث اسهال ، استفراغ و نارسایی کلیه می شود.

### ویتامین E

مصرف بیش از حد این ویتامین خستگی و استفراغ را در پی دارد و دوز مصرف آن برای سنین مختلف متفاوت می باشد.

### ویتامین K

کمبود ویتامین K در بدن باعث خونریزی های شدید و خون مردگی و کوفتگی می شود مصرف زیاد این ویتامین نیز باعث بیماری های کبدی می شود.

### مواد معدنی

تا اینجا کار به ویتامین ها پرداختیم . حال نوبت به مواد معدنی (مینرال ها) می رسد. که به آن نیز اشاره می شود.

#### کلسیم

مصرف کم کلسیم باعث کاهش تراکم استخوان و کاهش رشد می شود. مصرف زیاد این ماده نیز سبب ایجاد سنگ کلیه و جذب کمتر سایر مواد معدنی می شود.

#### کلراید

کمبود این ماده می تواند کاهش اشتها و گرفتگی عضله شود. مصرف زیاد آن نیز می تواند موجب فشار خون بالا در افراد شود.

مصرف زیاد مس بیماری های کبدی و استفراغ را در پی دارد.

#### فلوراید

کمبود این ماده باعث خرابی دندان ها می شود. مصرف زیاد آن نیز آشفتهگی معده و تغییر شکل اسکلت را به دنبال دارد.

#### ید

مصرف کم و زیاد این ماده ، هر دو سبب اختلال در غده تیروئید شده و بیماری ای به نام گواتر ختم می شود.

#### آهن

کمبود آهن در بدن موجب ضعف دستگاه ایمنی و تمام بدن می شود. مصرف زیاد این ماده نیز عوارضی چون بیماری های کبدی و لرزش و نارسایی قلبی را به همراه دارد.

#### منیزیم

کمبود منیزیم موجب گرفتگی عضلات می شود. مصرف زیاد آن نیز باعث مشکلات عصبی می شود.

مصرف زیاد منگنز می تواند بیماری های عصبی را به همراه داشته باشد.

کمبود این ماده در بدن باعث ضعف می شود. مصرف زیاد آن منجر به جذب کمتر سایر مواد معدنی می شود.

#### پتاسیم

کمبود پتاسیم باعث ضعف عضلانی می شود و مصرف زیاد آن سگته و نارسایی قلبی را در پی دارد.

#### سدیم

کمبود سدیم در بدن باعث گرفتگی عضله و کاهش اشتها می شود و مصرف بیش از اندازه آن فشار خون بالا را به دنبال دارد.

هنوز اطلاعات خاصی در مورد اثرات مصرف کم و زیاد سولفور در دست نیست.

#### روی

مصرف کم این ماده باعث ضعف در دستگاه دفاعی بدن، ایجاد زحمت در راه رفتن و حتی صحبت کردن می شود. مصرف زیاد روی نیز سبب اسهال و استفراغ می شود.