

## PRESS CLIPPING SHEET

<b>PUBLICATION:</b>	<b>October</b>
<b>DATE:</b>	<b>23-August-2015</b>
<b>COUNTRY:</b>	<b>Egypt</b>
<b>CIRCULATION:</b>	<b>104,655</b>
<b>TITLE :</b>	<b>Vitamin and Mineral Deficiency Due to Exhaustion</b>
<b>PAGE:</b>	<b>37</b>
<b>ARTICLE TYPE:</b>	<b>General Health News</b>
<b>REPORTER:</b>	<b>Staff Report</b>

## PRESS CLIPPING SHEET

# نقص الفيتامينات والمعادن يسببان الإرهاق

” أكدت استشارى التغذية الشاملة الدكتورة شريفة أبو الفتوح أن هناك علاقة قوية بين الشعور بالإرهاق ونقص الفيتامينات والمعادن، فعندما ينقص عنصر الحديد من الجسم يصاب جسم الإنسان بفقر الدم حيث لا يكون هناك ما يكفى من خلايا الدم الحمراء لتلبية حاجة الجسم إلى الأوكسجين، أو عندما تكون هذه الخلايا لا تحمل ما يكفى من بروتين هام يسمى الهيموجلوبين.“



بالنظام الغذائي، فإن المكملات الغذائية عن طريق الفم أو التغيير في النظام الغذائي تفي بالفرض لزيادة كمية فيتامين B12 في الجسم. وقد يتم اللجوء إلى حقن فيتامين B12 بانتظام بالنسبة لحالات النقص الشديد. وأوضح أن نقص فيتامين D يمكن أن يضعف العظام والعضلات، وهو فيتامين فريد حيث إن الجسم ينتجه عندما يتعرض الجلد لأشعة الشمس، كما أنه غير موجود بالعديد من المصادر الغذائية الطبيعية. ولكن يمكن الحصول عليه من بعض أنواع الأسماك (مثل التونة والسلمون) والمنتجات الغنية بالفيتامينات والمقويات مثل الحليب وعصير البرتقال وحبوب الإفطار.

والمكملات الغذائية هي وسيلة أخرى لضمان حصول الجسم على ما يكفى من فيتامين D (مع ملاحظة أن نوع فيتامين D3 هو الأسهل على الامتصاص من الأنواع الأخرى من فيتامين D).

وإذا حصل الجسم على هذه العناصر السالفة الذكر سيتغلب على الإرهاق وسيصبح أكثر نشاطا وحيوية.

وعادة ما يكون الإرهاق هو أول علامات فقر الدم، فتحليل الدم يمكنه قياس عدد خلايا الدم الحمراء وكمية الهيموجلوبين لمعرفة ما إذا كان الجسم مصابا بفقر الدم، والخطوة الأولى لتغذية الجسم بالحديد هي تناول الأطعمة الغنية بالحديد (مثل اللحوم الحمراء والبيض والأرز مع الفول)، أو المكملات لكن باستشارة طبيبك.

وأضافت أن جسم الإنسان يحتاج لكمية مناسبة من فيتامين B12 لإنتاج خلايا دم حمراء صحية، ولذلك فنقص هذا الفيتامين من الجسم يمكن أيضا أن يتسبب في فقر الدم، والمصادر الرئيسية للـ B12 هي اللحوم ومنتجات الألبان، فالكثير من الناس يحصلون على الكمية الكافية من خلال النظام الغذائي فقط، وعلى الرغم من ذلك، فقد يكون من الصعب على الجسم امتصاص فيتامين B12 كلما تقدم في السن، وبعض الأمراض أيضا تقلل الامتصاص (على سبيل المثال: مرض التهاب الأمعاء). كما أن الكثير من النباتيين يصبح لديهم نقص في فيتامين B12 لأنهم لا يتناولون اللحوم أو الألبان. وعندما يكون نقص فيتامين B12 له صلة