

با نشانه های کمبود ویتامین های A، گروه B و D آشنا شوید

به گزارش صدای تجارت، در این مطلب با آثار مخرب کمبود ویتامین ها در بدن آشنا شوید.

«احساس خستگی B2

«افسردگی D

«ریزش موی شدید B

«اختلالات دید شبانه A

«بی اشتها بی B

«حالت تهوع، یبوست و نفخ B12

«سردرد و سرگیجه B3

«اسهال B9

«بی خوابی B5

«خشکی پوست A-B