

9 Αυγούστου 2016

Σπάνε τα νύχια σου! Μήπως πήρες πολλές βιταμίνες;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο:health.in.gr

Καμιά φορά νιώθουμε αδύναμες, βλέπουμε τα μαλλιά μας να πέφτουν ή τα νύχια μας να σπάνε και σκεφτόμαστε ότι μας λείπει κάποια βιταμίνη. Μήπως όμως συμβαίνει το αντίθετο;

Αν παρατηρήσεις ότι το δέρμα σου είναι ξηρό, ότι δεν έχεις όρεξη για φαγητό, τα νύχια σου σπάνε και τα μαλλιά σου πέφτουν είναι πολύ πιθανό να έχεις πάρει μεγαλύτερη ποσότητα βιταμίνης Α από όσο χρειάζεσαι.

Η συγκεκριμένη βιταμίνη συμβάλλει στην καλή όραση και στην ανάπτυξη και τη βρίσκεις στα φρούτα και τα λαχανικά με έντονο πράσινο ή πορτοκαλοκόκκινο χρώμα, στα καρότα, τα βερίκοκα, το σπανάκι, την ντομάτα αλλά και στα γαλακτοκομικά, τον κρόκο του αυγού, το σολομό, τις σαρδέλες.

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη είναι 800 μονάδες που σημαίνει ότι αν πεις μέσα στην ημέρα 1 μεγάλο ποτήρι γάλα και φας ένα αυγό, λίγο τυρί, λίγο ψάρι και σαλάτα την έχεις συμπληρώσει.

Καλές, λοιπόν, οι βιταμίνες αλλά η υπερβολή φέρνει τα ακριβώς αντίθετα αποτελέσματα- προσοχή!

Γράφτηκε από Αλεξάνδρα Παπαδάκη

Πηγή: faysbook.gr