كيف نستطيع تحديد الفيتامينات التي تحتاجها أجسامنا؟

أشارت خبيرة التغذية الروسية كسينيا سيليزنيفا، أنه بإمكاننا معرفة الفيتامينات التي يحتاجها الجسم من خلال تحليل فحص الدم، على الأقل مرة واحدة في السنة، من الضروري تحليل الدم لجميع مجموعات الفيتامينات.

وقالت: إنه "وعلى سبيل المثال، سيظهر التحليل أن الجسم مزود بمعظم الفيتامينات، ولكن يوجد نقص في واحد أو اثنين. وهذا يعني أنه يجب تناول هذين النوعين، وليس بشكل وقائي، ولكن بجرعة علاجية عالية أعلى من الجرعات اليومية المعتادة، ولذلك، فمن الأفضل ألا تتناول مجموعة فيتامينات ومعادن كاملة، بل فيتامينات معينة يحتاجها الجسم".

وأشارت إلى أنه "قد لا يظهر النقص بأي شكل من الأشكال لفترة طويلة، وقد لا يكون لدى الشخص أعراض محددة تجعل المرء يفكر في نقص فيتامين معين".