



ভিটামিন সি ঘাটতিতে শরীরে দেখা দিতে পারে ৩ বড় সমস্যা



সংগৃহীত ছবি

শরীর সুস্থ রাখতে ভিটামিন সি অপরিহার্য। এর অভাব হলে হরমোনের ভারসাম্য নষ্ট হয়ে থাইরয়েড সমস্যা বাড়তে পারে, আয়রন শোষণ কমে গিয়ে রক্তস্বল্পতা দেখা দেয় এবং দাঁত-মাড়ির ক্ষতি হয়। নিয়মিত ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার খেলে এসব সমস্যা এড়ানো সম্ভব। খাদ্যাভ্যাসে পুষ্টির ঘাটতি থাকলে শরীর নানা জটিলতায় ভোগে। তার মধ্যে ভিটামিন সি একটি অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। এটি শুধু রোগ প্রতিরোধেই নয়, রক্ত তৈরি, দাঁত-মাড়ির যত্ন, হরমোন নিয়ন্ত্রণসহ নানা কাজে ভূমিকা রাখে। কিন্তু শরীরে এই ভিটামিনের অভাব হলে দেখা দিতে পারে কিছু গুরুতর সমস্যা।

ভিটামিন সি ঘাটতিতে যে ৩ সমস্যা হতে পারে:

১. থাইরয়েড জটিলতা

ভিটামিন সি-এর ঘাটতি হরমোন ক্ষরণকে প্রভাবিত করে, বিশেষ করে হাইপারথাইরয়েডিজমের ক্ষেত্রে। ফলে হঠাৎ ওজন কমে যাওয়া, বুক ধড়ফড়, খাওয়ার আগ্রহ কমে যাওয়া, অস্বস্তি বা উৎকর্ষার মতো উপসর্গ দেখা দেয়।

২. রক্তস্বল্পতা (অ্যানিমিয়া)

আয়রন শোষণে ভিটামিন সি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। এটি কমে গেলে শরীরে আয়রন সঠিকভাবে ব্যবহার হয় না, ফলে অ্যানিমিয়া দেখা দেয়। এর লক্ষণ হিসেবে দুর্বলতা, ক্লান্তি, মাথা ঘোরা ও মনোযোগ কমে যাওয়া দেখা দেয়।

৩. দাঁত ও মাড়ির সমস্যা

ভিটামিন সি না থাকলে দাঁতের গোড়া দুর্বল হয়ে যায়। মাড়ি ফুলে যায়, রক্ত পড়ে এবং ইনফেকশনের ঝুঁকি বাড়ে।

সমাধান কী?

ভিটামিন সি-এর ঘাটতি পূরণে প্রতিদিনের খাবারে রাখতে পারেন—

আমলা

লেবু ও টক জাতীয় ফল, কমলা, মাল্টা

টমেটো, পেঁপে, কাঁচামরিচ

ব্রকোলি বা সবুজ শাকসবজি

ভিটামিন সি সহজলভ্য হলেও এর ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। তাই দৈনন্দিন খাদ্যতালিকায় এটি নিশ্চিত করুন এবং সমস্যা দেখা দিলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

সূত্র: হেলথলাইন