



ข่าวประชาสัมพันธ์

วันพฤหัสบดีที่ 14 สิงหาคม 2557

Human
Interest

สัญญาณบ่งชี้ร่างกายขาดสาร

หลายคนคงเคยเกิดอาการอยากกินนู่นกินนี่ต่างๆ ที่ไม่ได้รู้สึกหิวเลยแม้แต่น้อย ซึ่งนั่นคืออาการที่ร่างกายพยายามจะส่งสัญญาณว่ากำลังขาดแคลนสารอาหารบางอย่างอยู่

เว็บไซต์ชื่อดังจากเมืองผู้ดีอังกฤษอย่าง เดลิเมล ได้รายงานไว้ว่า อาการอยากกินช็อกโกแลตซึ่งมีแมกนีเซียมอยู่มาก บ่งชี้ว่าร่างกายกำลังขาดแคลนสารที่ช่วยให้ผมเงาสวยและผิวพรรณเปล่งปลั่งชนิดนี้ แต่หากเลือกช็อกโกแลตที่มีส่วนผสมของโกโก้มาก และมีน้ำตาลน้อยก็จะดีต่อสุขภาพมากกว่า

นอกจากนี้ ก็น่าแปลกที่บางคนรู้สึกอยากกินน้ำแข็งเย็นๆ ลึกก่อนสะท้อนว่ากำลังอยู่ในภาวะโลภิตจางและต้องเติมธาตุเหล็กเสียแล้ว หรืออาจจะเลือกรับประทานเนื้อแดงแทนก็ได้

เพราะเป็นแหล่งอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็กเช่นกัน

ส่วนบรรดาของหวาน ขนมต่างๆ ก็ช่วยระบุว่าร่างกายขาดสารโครเมียม ที่ทำงานควบคู่กับอินซูลินที่ดูดซึมน้ำตาลกลูโคสจาก



เลือดเข้าสู่เซลล์ของร่างกาย แต่ทางที่ดีควรจะกินอาหารพวกเครื่องใน ธัญพืช ไข่ ที่มีโครเมียมสูงแทน

อาการขาดแคลเซียม จะทราบเมื่ออยากเปิดตู้เย็นไปหยิบชีสสักแผ่น

มากิน ซึ่งแคลเซียมนี้มีความสำคัญต่อการเสริมสร้างกระดูกและฟัน รวมถึงระบบประสาทและกล้ามเนื้อ แต่หากต้องการรับสารอาหารดังกล่าวได้เต็มที่ก็ต้องตื่นมารับวิตามินดีจากแดดยามเช้าควบคู่ไปด้วย M