

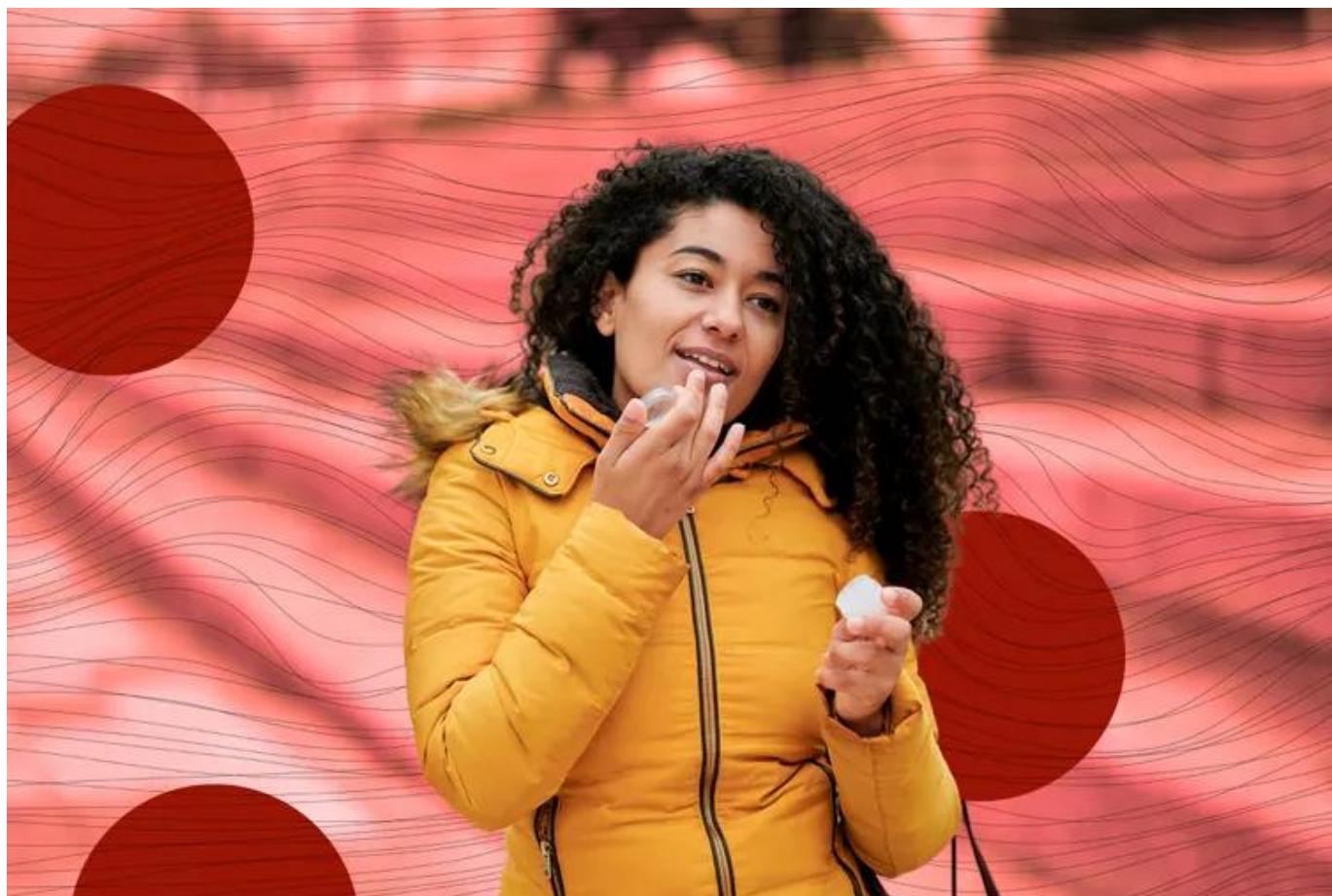
Трещины в уголках рта и не только: диетологи назвали признаки нехватки питательных веществ

Долго незаживающий порез или очень ломкие ногти могут показаться безобидными. Но всё это – симптомы дефицита микронутриентов. Вот на что ещё нужно обращать внимание.

Трещины в уголках рта. Они могут указывать на наличие дрожжевой инфекции или на нехватку питательных веществ. По оценкам, 25% таких случаев связаны с дефицитом витамина В12, фолиевой кислоты, рибофлавина, железа и/или цинка. Эти вещества отвечают за целостность кожи и заживление тканей.

Покалывание в руках и ногах. Это может говорить о нехватке витаминов группы В. В частности, о низком уровне витаминов В6, В12, тиамина, рибофлавина и/или фолиевой кислоты.

Ногти в форме ложки. У здоровых ногтей форма от кутикулы к центру слегка куполообразная. Ногти в форме ложки – признак нехватки железа.



Getty Images. EatingWell design

Все права защищены

save pdf date >>> 25.01.2026

Трещины в уголках рта и не только: диетологи назвали признаки нехватки питательных веществ

Болезненный, красный язык. При дефиците железа и витаминов группы В может развиться глоссит. Из-за него язык становится красным, опухшим или гладким из-за потери вкусовых сосочков. Обычно это легко и быстро лечится с помощью приёма витаминных добавок.

Усталость. Постоянная усталость, сильная усталость и затуманенность сознания, которые не проходят после отдыха, могут быть вызваны нехваткой питательных веществ. В частности, витаминов группы В, витамина С, магния, цинка, железа.

Раны на коже, которые не заживают. Если небольшие порезы, царапины или ожоги заживают дольше, чем раньше, значит, организму не хватает питательных веществ. Это может быть следствием дефицита магния, меди, цинка, железа и витаминов С и D, как отмечает Джессика (Клэнси) Строун, MA, RDN.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.