

4) 爛口、舌腫

口角發炎潰爛、生瘡都是因為缺乏維他命B2(核黃素, riboflavin)或鐵質。如果舌頭顏色變淡或腫脹,亦是缺乏鐵質或維他命B的徵狀。

如果口腔出現燒灼般的痛楚,所欠缺的營養素更多,包括鐵質、鋅質和葉酸。

所以余思行說,如果口腔出現任何潰爛或不正常情況,都不是缺乏單一營養那麼簡單,應該是患者長期飲食欠均衡之故,故需要進食含豐富營養食物,才能舒緩上述情況。



5) 腹瀉

腹瀉會引致身體大量流失水分,同時會影響營養吸收。而長期腹瀉,亦是營養吸收不良的徵兆。甚麼人會吸收差?「受感染、手術後或服用某類藥物,長期飲用大量酒精,消化系統出現問題如持續腹瀉,應見醫生檢查清楚找出原因,對症下藥,否則身體會很快出現嚴重營養不良。」余思行說。



6) 無心機、煩躁

任何情緒上的改變,例如突然對周遭事物失去興趣,或變得煩躁不安,而又無法解釋的,可能是身體得不到足夠能量而導致過分疲累、虛弱或營養不良。

身體缺乏維他命B12會引致身體疲倦、沮喪及無記性。

如果你長期情緒低落或記憶力差,應約見醫生檢查清楚,看是否因缺乏某類營養造成,或是患有其他病症。



徵兆

英國註冊營養師 余思行



營養不良

現代人物質豐裕,怎會營養不良? 並不是糧食短缺、物資匱乏才會營養不良!都市人生活忙碌飲食習慣欠佳,加上多吃垃圾食物,營養不良絕不罕見,只是自己不察覺而已。

以下七種徵狀,都是缺乏某類營養素之過,大家應提高警覺,一出現便應立時補救!

撰文:陳旭英 攝影:張文智 設計:章可儀



1) 無故疲累

疲累是貧血的重要徵狀,有機會是缺乏鐵質、維他命B12或葉酸,長期缺乏鐵質會削弱造血功能,引致貧血,或紅血球不足,面色會蒼白。長期貧血,身體沒有足夠紅血球帶氧送到各細胞,不但沒精神兼全身乏力疲累,亦會加速老化。

過分的疲累亦有可能是患上癌症、抑鬱症、甲狀腺病的徵狀,故應提高警覺,約見醫生檢查清楚,如果是由貧血造成,醫生會處方補充劑或轉介營養師進行飲食評估。

2) 頭髮乾枯易斷

頭髮主要由蛋白質構成,故頭髮的健康反映人體是否有足夠營養。

「如果一個人的頭髮又乾早又易斷又稀疏,多是飲食中缺乏某幾種物質,包括脂肪酸、蛋白質及鐵質等,所以我們有時會見到一些過度節食人士頭髮乾早。」余思行說。

不尋常的脫髮現象,即大量甩頭髮,亦是缺乏營養徵兆,應及早見醫生;如果是缺乏某類營養所致,需要服用補充劑及改善飲食。



3) 匙羹甲、坑紋甲

余思行說,指甲的外貌反映人的健康狀況,如指甲有坑紋,或中間凹陷變成匙羹形,即身體缺乏鐵質,這時可以多吃一些含豐富鐵質食物,如肝臟、肉類、及甲殼類食物如蚬、蠔及青口等。



7) 沒有胃口

「無緣無故的胃口減少,食慾不振,可能是患上嚴重病症的徵狀,所以要當心。」余思行說。

如果長期食慾不振,會引致營養不良。如果你發現經常少吃一餐,又不覺得肚餓,請即見醫生或營養師找出原因。血液檢查能檢視身體缺乏某種營養,但很多時營養師只要面談了解你的飲食習慣,已可以得知你缺乏哪些營養素。之後透過調節飲食及服用補充劑,很快便能恢復能量及改善胃口。

