**যে ৭ লক্ষণে বুঝবেন শরীরে ভিটামিন ‘সি’র অভাব**

ভিটামিন সি’য়ের ঘাটতির কারণে শরীরে বিভিন্ন রোগ দেখা দিতে পারে। পুষ্টিবিজ্ঞানের তথ্যানুসারে, সাধারণত একজন প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষের রোজ ৯০ গ্রাম আর নারীদের জন্য দৈনিক ৭৫ গ্রাম ভিটামিন সি প্রয়োজন হয়।

মানব দেহে ভিটামিন সি’য়ের অনেক কাজ। শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এই ভিটামিন। সুস্থ দাঁতের মাড়ির জন্য এই ভিটামিন খুবই প্রয়োজন। রক্তের গ্লকোজ নিয়ন্ত্রণ, পোড়া এবং ক্ষত থেকে দ্রুত আরোগ্যের চিকিৎসায় চিকিৎসকরা ভিটামিন সি ব্যবহার করেন। এছাড়া অ্যাজমা, একজিমা ইত্যাদি অসুখেও ভিটামিন সি উপকারে আসে।

ভিটামিন সি’য়ের অভাবে শরীরে যেসব উপসর্গ দেখা দেয়:

ভিটামিন সি’য়ের অভাবে ত্বকের মসৃণভাব হারায়, মাড়ি ফুলে যাওয়া এবং হঠাৎ ব্যথা অনুভূত হওয়া, ত্বকে গোটা সৃষ্টি হয় ভিটামিন সি’য়ের অভাবে, সামান্য আঘাতেই শরীরের কোনো অংশে রক্ত জমে গেলে বুঝবেন ভিটামিন সি ঘাটতিতে আছেন আপনি, হাত পায়ের নখেও এই ভিটামিনের ঘাটতি ধরা পড়ে। নখের আকৃতি চামচের মতো হয়ে গেলে বুঝবেন ভিটামিন সি’য়ের অভাব রয়েছে শরীরে।

ভিটামিন সি’য়ের অভাব পূরণে কী খাবেন

কাঁচা ফলে প্রচুর ভিটামিন সি রয়েছে। পেয়ারা, পেঁপে, কমলালেবু, ধনিয়া, ব্রকলি, ক্যাপ্সিকাম, কমলা, লিচু, লেবু, স্ট্রবেরিতে প্রচুর ভিটামিন সি রয়েছে। রোজ টাটকা ফল ও সবজি খাওয়ার মাধ্যমেই ভিটামিন সি’য়ের চাহিদা মেটানো সম্ভব।