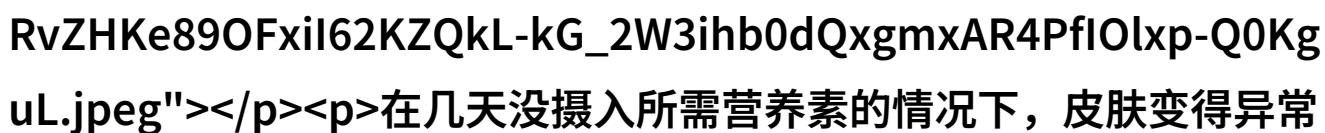
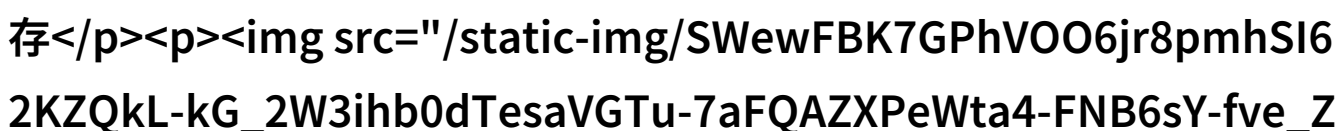


皮痒日记几天没C的折磨

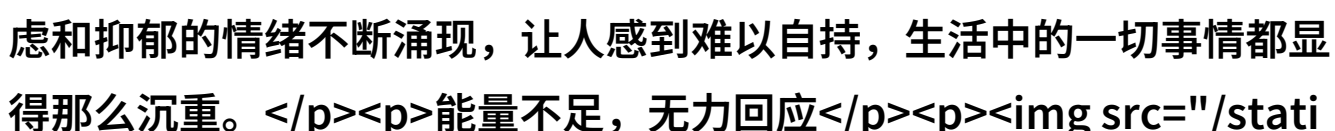
皮肤紧绷，感官敏锐

在几天没摄入所需营养素的情况下，皮肤变得异常敏感。每一次轻微的触碰都可能引发不适和瘙痒，这种感觉就像身边有无数只蚊子在飞舞，不停地在你身上嗡嗡作响。

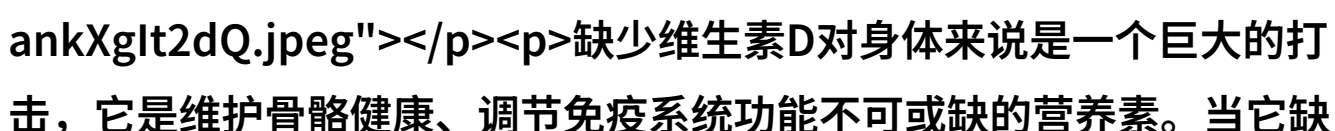
疲惫与焦虑并存

缺乏必需脂肪酸的影响不仅体现在外观上，还深刻影响了人的情绪状态。疲惫、焦虑和抑郁的情绪不断涌现，让人感到难以自持，生活中的一切事情都显得那么沉重。

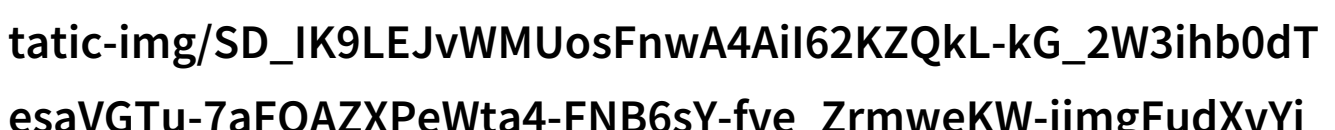
能量不足，无力回应

缺少维生素D对身体来说是一个巨大的打击，它是维护骨骼健康、调节免疫系统功能不可或缺的营养素。当它缺失时，整个人都会感到无力回应日常生活中的挑战，每一个简单的动作都需要付出额外的心力。

睡眠质量下降

几天没有摄取足够的Omega-3油脂会导致睡眠质量大幅度下降。夜晚无法进入深层睡眠，对于恢复精力的重要作用而言，这是一场持续不断的小灾难，让人们陷入困境无法自拔。

认知能力受损

脑部活动受到限制，由于缺乏B族维生素和其他必要营养物质，大脑功能会出现明显减退。这意味着记忆力衰退、注意力分散、决策能力

减弱，一系列问题开始堆积起来。

健康风险加剧

长期缺乏某些关键营养成分将增加患病风险，如心脏病、高血压等慢性疾病。在这个过程中，即使是小到不能闻到的症状，也可能逐渐演变为严重的问题，从而威胁到个人的健康安全。

[下载本文pdf文件](/pdf/855017-皮痒日记几天没C的折磨.pdf)