

很多人因为饮食不当导致身体所需要的维生素缺乏，甚至会发生一些危害性很大的疾病，为了我们的身体一定要注意及时的补充，比如维生素B的缺乏会造成脚气等疾病，B族维生素缺乏的症状都在这里了，可能关系到你生命，一定记得看。