

الأمراض الناتجة عن سوء التغذية - ملخص - ايقاظ علمي - السنة 6

ينتج سوء التغذية عن نقص في تناول الأغذية او الإفراط في استهلاك نوع واحد منها و يتسبب ذلك في عدّة أمراض :

المرض	أعراضه	أسبابه	كيفية الوقاية منه
السمنة	يصبح الجسم متهذلاً و ضخماً يصبح المريض خاملاً و كسولاً و ضعيف الحركة	الإفراط في استهلاك الدهنيات 	عدم الإفراط في استهلاك الدهنيات ممارسة الرياضة بانتظام
الهزال الرّبي	اضطرابات الجهاز الهضمي الخمول و قلة الحركة	افتقار الأطعمة للأغذية الطازجة نقص فيتامين ب1 	تناول اللحم و البقول الجافة و البيض و الحبوب و الحليب. (أغذية النمو)
السّكري	كثرة الذهاب للحمام (للتبول) عدم التئام الجروح بسرعة	الإفراط في تناول السكريات 	ممارسة الرياضة بانتظام التقليل من تناول السكريات
الاسقربوط	انتفاخ اللثة و نزف الدم منها شحوب الوجه و الشعور بالتعب تشوه في العظام	الاقتصار على تناول المصبرات المعلّبة نقص في فيتامين ج	تناول الخضّر الطازجة (و خاصة القوارص و الفلفل الأخضر و البقدونس)
العشى الليلي (العمى الليلي)	ضعف البصر ليلاً العجز عن الرؤية بوضوح في الإضاءة الخافتة	نقص في فيتامين أ	تناول الزيوت - الحليب - الزبدة - الجزر - السّمك - الخضّر (أغذية غنية بفيتامين أ)
الكساح و تسوّس الأسنان	تشوه في الهيكل العظمي تأخّر ظهور الأسنان ضعف الذاكرة (النسيان) ليونة العظام	نقص فيتامين د تناول أغذية تفتقر إلى الأملاح المعدنية كالسيوم و الفوسفور	تناول اصفر البيض و الخضّر الطازجة و الكبد و السّمك و المواد الدهنية. تعريض الجسم لأشعة الشمس
تصلّب الشرايين	ارتفاع ضغط الدم	الاقتصار على تناول اللحوم و الاجبان	الاعتدال في تناول اللحوم و الدهنيات

ملاحظات : الإفراط في استهلاك :

- 1- السكريات يؤدي الى تعطيل عمل القلب بسبب انسداد الشرايين .
- 2- الدهنيات يؤدي الى الإصابة بمرض السمنة + ارتفاع نسبة الشحم في الدم- تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم
- 3- الزلايات الحيوانية يؤدي الى السمنة+ تصلب الشرايين+ امراض القلب .

