

الأمراض الناتجة عن سوء التغذية

الكساح



الأعراض

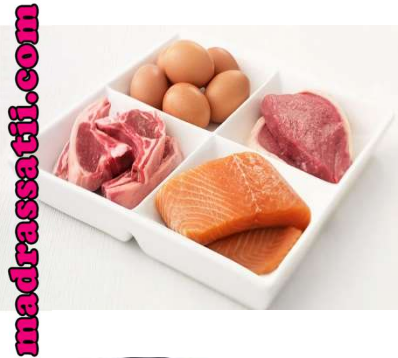
- ارتخاء في العضلات.
- تأخر نموّ الأسنان و خاصة العظام مما يؤدي إلى الضعف والتقوس مع تعرضها للكسر بسهولة خصوصا منها الأطراف السفليّة .

الأسباب

الكساح مرض غير معد ناتج عن نقص عنصري الكالسيوم و الفوسفور من جانب، و فيتامين د من الجانب الاخر ، خصوصا مع قلة تعرض الأطفال لضوء الشمس المباشر .

الوقاية

- تعريض جسم الأطفال لأشعة الشمس المباشرة.
- تناول الأطعمة الغنيّة بالكالسيوم، و الفوسفور، كالألبان و الأسماك و اللحوم و البيض



madrassati.com

السمنة

الأعراض

- زيادة وزن الجسم عن المعدل الطبيعي .
- تراكم الشحوم في مناطق مختلفة من الجسم .

الأسباب

- الخمول و الكسل و عدم مزاولة الرياضة البدنيّة .
- تناول كمّيّات كبيرة من الأغذية الطاقية .
- زيادة كمّيّات الطعام عن احتياجات الجسم لفترة طويلة .

الوقاية

- متابعة الوزن دوريا
- الإقلال من تناول المواد الدهنيّة و السكريّات في الوجبات .
- الإمتناع عن تناول الأطعمة و المشروبات بين الوجبات .
- مزاولة الرياضة البدنيّة .
- تناول أغذية غنيّة بالألياف كالخضروات و الفواكه .



فقر الدم

الأعراض

- إحساس بالضعف والإرهاق والغفیان
- الام بالرأس.
- شحوب البشرة .
- سرعة النبض للقلب .
- صعوبة التنفس .



نقص الحديد في الجسم

- شحوب البشرة
- تعب غير معتاد
- صعوبة التنفس
- دوار وصداع
- جفاف البشرة
والشعر



- برودة القدمين
والأيدين
- أظافر ضعيفة
- تلملم الساقين
- خفقان القلب
- تورم وحرقة في
الفم واللسان

الأسباب

- فقر الدم هي حالة ينخفض فيها عدد كريات الدم الحمراء الصحية إلى ما تحت الحالة العادية وتسمى أيضا الأنيميا .
- فقر الدم يكون عندما تقل كمية الهيموغلوبين في الدم عن المستوى الطبيعي 18-غرام / ديسيلتر دم .
- نقص في تناول الأغذية الغنية بالبروتينات والحديد وفيتامين B12

الوقاية

تناول :

- الخضار الخضراء
- واللحوم الحمراء
- والكبد
- والسّمك
- والدجاج
- والبقوليات

