

بعض الأمراض الناتجة عن سوء التغذية:

أسبابه	أعراضه	المرض
<p>-عدم وجود فيتامين "ج" في الغذاء</p> <p>الأطعمة الغنية بفيتامين ج</p> 	<p>-انتفاخ اللثة و نزفها مع شعور بالألم -نزيف في الجهاز الهضمي والعضلات -تشوّه في العظام</p>	<p>-مرض الأسقروط</p> 
<p>-نقص فيتامين "د" في الغذاء</p> <p>اين يوجد فيتامين د</p> 	<p>-"ليونة" في العظام</p>	<p>-مرض الكساح</p> 
<p>-الإفراط في: استهلاك السكريات</p> <p>-الإفراط في: استهلاك الدهون</p> <p>-الإفراط في: استهلاك الزيوت</p> 	<p>-الجسم متهدل -ضعيف الحركة -معرض إلى الأمراض: مرض السكري - ضغط الدم- تصلب الشرايين-</p>	<p>-مرض السمنة</p> 
<p>-تناول وجبات غذائية غير متوازنة</p> <p>-الإفراط في: استهلاك نوع واحد من الطعام</p> <p>العزم الغذائي .. وحدة الغذاء</p>  <p>www.belarabyapps.com</p>	<p>-الجسم: نحيف جدًا</p> <p>-ليونة في العظام</p> <p>عدم القدرة على الحركة</p>	<p>-مرض الهزال الرزي</p> 