

<p>تجنب الإفراط في تناول السكريات والمعجنات.</p>	<p>عدم التنام الجروح بسرعة</p>	<p>الإفراط في تناول السكريات</p>	<p>مرض السكري</p> 
<p>تناول أغذية غنية بالزلاتيات مثل اللحوم البيضاء والحمراء والسماك والبيض.</p>	<p>احصل على الجهاز العصبي وقلة النشاط</p>	<p>نقص في فيتامين "ب1"</p>	<p>الهزال الرزّي</p> 
<p>اعتماد رياضة المشي وتناول الخضراوات والفواكه الجافة والكرنب</p>	<p>ارتفاع ضغط الدّم</p>	<p>الإفراط في أكل اللحوم والأجبان والإفراط في أكل الدهون</p>	<p>تصلب الشرايين</p> 
<p>اعتماد حمية غذائية تعتمد على أكل الخضراوات والفواكه والتقليل من أكل السكريات والمعجنات.</p>	<p>ارتفاع في الوزن وجسم متهدّل وضعف الحركة</p>	<p>الإفراط في الأكل</p>	<p>السمنة</p> 
<p>تفادي الأغذية الغنية بالبوتاسيوم مثل الموز والطماطم والبطاطا المشمش.</p>	<p>انخفاض ضغط الدّم وكثرة التّوم وآلام في المفاصل والعضلات</p>	<p>ارتفاع نسبة البوتاسيوم وانخفاض نسبة الصوديوم</p>	<p>مرض أديسون</p> 