

## بعض الأمراض الناتجة عن سوء التغذية

قد تؤدي الوجبات غير الكافية أو غير السليمة إلى عدد من الأمراض. نذكر منها:

### السمنة



عندما يستهلك الإنسان سرعات حرارية أكثر مما يلزم فإن الجسم يخزن معظم تلك السرعات الحرارية الفائضة كدهن. وهذا قد يحدث بدانة، وللشخص البدين دهن كثير في جسمه. والبدانة تزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض مثل السكري، والجلطة، وضغط الدم العالي، وأمراض المرارة، وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان. وهناك بعض المشكلات الصحية مثل التهاب مفاصل العظام، وأوجاع أسفل الظهر. وهذه أمراض تزداد حدوثها بسبب الضغط الناتج عن الوزن الزائد.

وهناك عدة طرق تساعد الإنسان على أن يتفادى البدانة. ومن أهم ما يجب أن يلبه إليه هو أخذ الحيلة وعدم استخدام الطعام وسيلة للتغلب على الوحدة أو الملل. ومن الأفضل كذلك عدم تناول الوجبات الخفيفة التي يكثر فيها السكر والدهن. واجتهد بدلاً من ذلك واستبدل بها الفاكهة وعصير الفاكهة المخفف بالماء، والحليب الخالي من الدهون والبسكويت غير المملح، ولبن الزبادي الخالي من الدهن، والماء العادي. ومن الطرق الأخرى لمكافحة البدانة، أن تكون نشطاً جسمانياً بقدر الإمكان. فمعظم خبراء الصحة ينصحون الإنسان بأن يشغل نفسه بالتمارين الرياضية بغرض إنقاص وزنه.

### الهزال



وهو حالة مرضية تصيب الأطفال خلال السنة الأولى من العمر بعد الفطام المبكر وينتج المرض نتيجة نقص الطاقة أو الطاقة والبروتين معا ويتميز الطفل المريض بهزال شديد ونقص في الوزن.

### أمراض نقص التغذية

تحدث كثير من الأمراض نتيجة لنقص بعض المغذيات في الوجبات. وعندما تتوفر المغذيات المطلوبة فإن المرض عادة ما ينتهي. وتنتشر أمراض نقص التغذية هذه بصورة كبيرة في البلاد النامية حيث يفتقر الناس عادة إلى إمدادات كافية من الأطعمة المغذية. وقد أدى توافر أطعمة مختلفة طوال الفيتامينات والمعادن إلى قلة انتشار أمراض نقص التغذية في معظم الدول المتقدمة.

### سوء تغذية البروتين - الطاقة



تحدث عندما تنخفض نسبة البروتينات والسرعات الحرارية في الوجبة. فإذا كانت الوجبة تنخفض فيها البروتينات بصفة خاصة فإن الحالة تسمى كواشيوركر. بين مظاهر الكواشيوركر تغيرات في لون وهيئة الشعر والجلد، وورم الجسم، وتلف للخصيلتين والكبد والبنكرياس. والمرض المنتشر في بعض البلاد النامية يصيب عادة الأطفال المصابين بمرض معد. والكواشيوركر مرض قاتل ما لم تقدم للمريض كميات من البروتين مع الطعام لتزويده بالسرعات الحرارية. وإذا كانت الوجبة قليلة السرعات الحرارية بشكل خاص فإن هذه الحالة تسمى السغل، وهذا المرض عادة يصيب الأطفال الصغار والمواليد، ويسبب نقصاً حاداً في

## نقص الفيتامينات



تختلف علامات النقص في الفيتامينات وأعراضها تبعًا للفيتامينات الناقصة. فالنقص في فيتامين ج الذي يسمى أيضًا البثع أو الإسقربوط يحدث نزفًا في اللثة وتورمًا، كما يسبب بطئًا في التئام الجروح وآلامًا في المفاصل. والنقص في فيتامين د الذي يسمى أيضًا الرخد يسبب شذوذ النمو في العظام. ويسبب النقص في النياسين والحمض الأميني تريبتوفان الذي يوجد في البروتين، البلاغرا. ومن الأعراض الأولية البلاغرا الضعف والافتقار إلى الشهية والإسهال وسوء الهضم.

## نقص المعادن



أكثر أمراض نقص المعادن انتشارًا هو أنيميا نقص الحديد التي تحدث نتيجة للحاجة إلى الحديد. وفي مثل هذه الحالات، فإن الدم لا يحمل عددًا كافيًا من كريات الدم الحمراء، ولا يستطيع أن يزود الألياف بمقدار كاف من الأكسجين. ولذلك فإن الإنسان يشعر بالضعف والتعب. ومن الأعراض الأخرى التي تظهر الدوار والصداع وضربات القلب السريعة وقصر التنفس. ويمكن أن يسبب الافتقار إلى اليود مرض الغرقاء الغدة الدرقية.

## أمراض أخرى

قد تنشأ أمراض أخرى من ضعف التغذية. فمثلًا يسبب الإسراف في تعاطي الخمر بعض أمراض الكبد. والبدانة تزيد من مخاطر أمراض المرارة (الحويصلة الصفراوية) وأمراض السكري في الكبار. وتزيد خطورة الإصابة بداء تخلخل العظام في النساء اللاتي يتناولن كميات قليلة من الكالسيوم ويقل مستوى نشاطهن الجسماني. ولمنع تخلخل العظام فإن الأطباء ينصحون بتوليفة تجمع بين التمرينات الرياضية المنتظمة والوجبات ذات الكالسيوم الكافي.