

التغذية و الأمراض قد تؤدي الوجبات غير الكافية أو غير السليمة إلى عدد من الأمراض. ومن جهة أخرى فإن التعود على التغذية الجيدة قد يساعد على منع بعض الأمراض. مرض القلب. يأتي في معظم الحالات بسبب ضيق في الشريان التاجي، ولذلك يقل إمداد القلب بالدم. وقد يؤدي إلى إصابات مؤلمة في الصدر، وفي النهاية إلى إصابات في القلب تهدد الحياة. ومن بين المخاطر ضغط الدم العالي وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، إذ تؤدي هذه الأشياء إلى الضيق في الشريان التاجي. ومع ذلك فبالإمكان تقليل كل من هذه المخاطر باتباع تمرينات رياضية جيدة. ويستطيع كثير من الناس أن يخفصوا من ارتفاع ضغط الدم الذي يعانون منه بتحديد كمية ملح الطعام التي يتناولونها و السعرات الحرارية. كما يستطيع كثير منهم تقليل كمية الكوليسترول التي في الدم بتقليل كميات الدهون التي يتناولونها، وخاصة الدهن المشبع أي الكوليسترول و السعرات الحرارية التي في وجباتهم. وبإمكانهم القيام بذلك عن طريق تفادي الأطعمة المسببة لذلك مثل الزبدة والكعك والبسكويت، وصفار البيض، واللحم الدهني السمين، وزيت الطعام ومنتجات الألبان كاملة الدسم. السرطان. لا يعرف العلماء بالضبط أسباب الإصابة بالسرطان. لكنهم وجدوا أن الوراثة والبيئة وطريقة العيش تسهم كلها في إحداث المرض. ولماحظوا كذلك أن التغذية الجيدة يمكنها أن تساعد على منع بعض أنواع السرطان في حيوانات المعامل. وقد دلت التجارب على أن جرعات كبيرة من الفيتامين أ و ج تمنع بعض أنواع السرطان في الحيوان. ويعتقد كثير من العلماء بأن بعض الأطعمة تحتوي على مواد قد تساعد على حماية الإنسان من بعض أنواع السرطان.. ومن بين هذه الأطعمة القنبيط البركولي والكرنب (الملفوف)، والجزر، والفواكه، والسيانخ، وخبز حبات القمح الكاملة، ورقائق القمح، وبعض المأكولات البحرية. وقد يساعد التقليل من تناول الدهون وزيادة تناول الألياف على منع بعض أنواع السرطان من التكوّن. أمراض نقص التغذية (أمراض العوز). تحدث كثير من الأمراض نتيجة لنقص بعض المغذيات في الوجبات. وعندما تتوافر 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 السنة مع الفيتامينات والمعادن إلى قلة انتشار أمراض نقص التغذية في معظم الدول المتقدمة. سوء تغذية البروتين - الطاقة، يقال لها أيضاً سوء تغذية البروتين - السعرات، تحدث عندما تنخفض نسبة البروتينات و السعرات الحرارية في الوجبة. فإذا كانت الوجبة تنخفض فيها البروتينات بصفة خاصة فإن الحالة تسمى كواشيورك. ومن بين مظاهر الكواشيورك تغيرات في لون وهيئة الشعر والجلد، وورم الجسم، وتلف للخصيتين والكبد والبنكرياس. والمرض المنتشر في بعض البلاد النامية يصيب عادة الأطفال المصابين بمرض معد. والكواشيورك مرض قاتل ما لم تقدم للمريض كميات من البروتين مع الطعام لتزويده بالسعرات الحرارية. وإذا كانت الوجبة قليلة السعرات الحرارية بشكل خاص فإن هذه الحالة تسمى السغل، وهذا المرض عادة يصيب الأطفال الصغار والموليد، ويسبب نقصاً حاداً في الوزن وضعفاً. نقص الفيتامينات. تختلف علامات النقص في الفيتامينات وأعراضها تبعاً للفيتامينات الناقصة. فالنقص في فيتامين ج الذي يسمى أيضاً البثع أو الإسقربوط يحدث نزفاً في اللثة وتورماً، كما يسبب بطئاً في التئام الجروح وآلاماً في المفاصل. والنقص في فيتامين د الذي يسمى أيضاً الرخد يسبب شذوذاً في العظام. ويسبب النقص في النياسين والحمض الأميني تريبتوفان الذي يوجد في البروتين، السلاغرا. ومن الأعراض الأولية لمرض السلاغرا الضعف والافتقار إلى الشهية والإسهال وسوء الهضم. نقص المعادن. أكثر أمراض نقص المعادن انتشاراً هو أنيميا نقص الحديد التي تحدث نتيجة للحاجة إلى الحديد. وفي مثل هذه الحالات، فإن الدم لا يحمل عدداً كافياً من كريات الدم الحمراء، ولما يستطيع أن يزود الألياف بمقدار كاف من الأكسجين. ولذلك فإن الإنسان يشعر بالضعف والتعب. ومن الأعراض الأخرى التي تظهر الدوار والمصداع وضربات القلب السريعة وقصر التنفس. ويمكن أن يسبب الافتقار إلى اليود مرض الدراق، أي تضخم الغدة الدرقية. أمراض أخرى. قد تنشأ أمراض أخرى من ضعف التغذية. فمثلاً 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.