

## تأثير نقص بعض المواد في الغذاء أو زيادتها في صحة الجسم

### تأثير نقص الفيتامينات

D يؤدي نقص الفيتامينات إلى حدوث مشكلات صحية، مثلاً إن نقص فيتامين (D) يؤدي إلى مرض الكساح الذي يصيب الأطفال، ويجعل عظامهم لينة وضعيفة، ويسبب تقوسها.

D لتعويض النقص في فيتامين (D) يُنصح بتعريض الجلد لأشعة الشمس التي تنشيط تصنيع فيتامين (D) في الجسم.

### تأثير زيادة الكربوهيدرات

يؤدي الإكثار من تناول الكربوهيدرات إلى تخزينها الفائض منها في الجسم، ما يسبب السمنة، التي تعد سبباً لأمراض عدّة، منها السكري، كما أن الإكثار من تناول الحلويات يضر بالأسنان.

### تأثير زيادة الدهون

الإكثار من تناول الدهون يؤدي إلى السمنة وأمراض القلب.