



جامعة المنصورة

كلية الزراعة



الغذاء والأنيميا

Anemia and diets

إعداد

أ.د/ محمد عبد الرحمن الوكيل

أستاذ أمراض النبات

كلية الزراعة - جامعة المنصورة - مصر

عضو اللجنة التنفيذية لشبكة المعلومات العلمية الأسيوية

عضو الجمعية الدولية للمترجمين واللغويين العرب

World Association of Arab Translators & Linguists

Web: <http://osp.mans.edu.eg/wakil>

Web: <http://mwakil.net>

E-mail: mawakil@mans.edu.eg

آخر تحديث : أغسطس ٢٠١٨

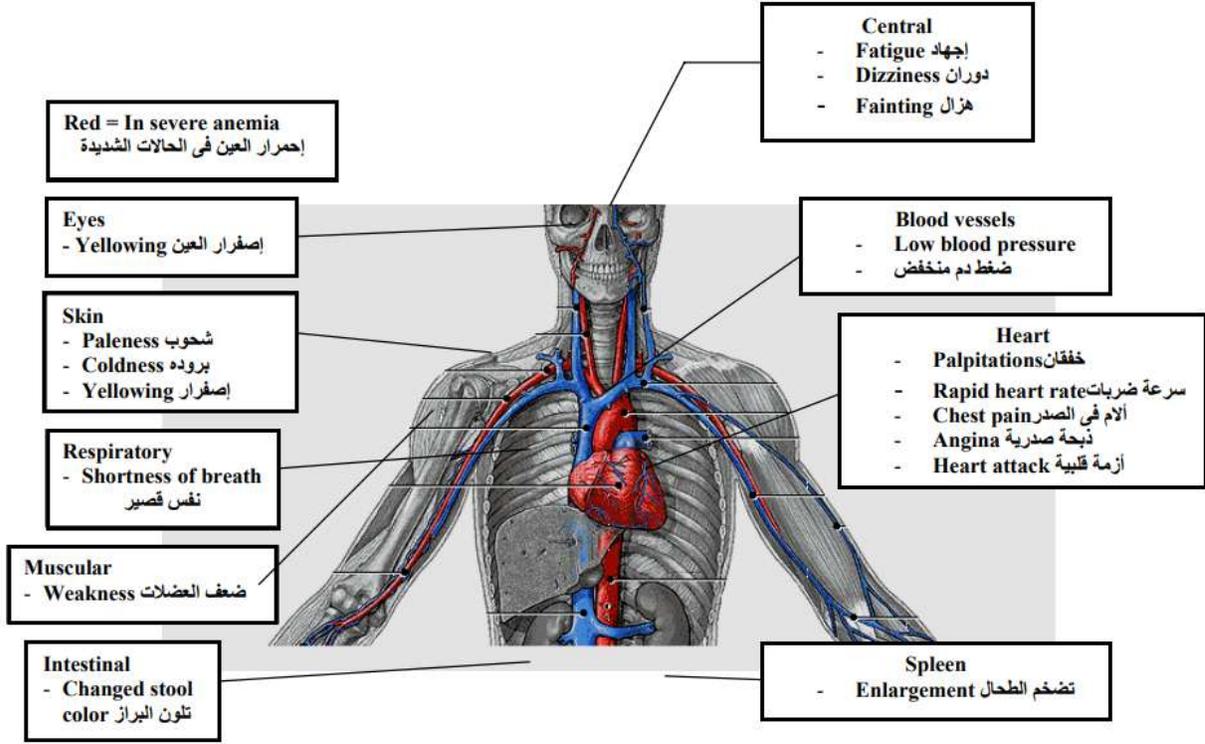
إذا كنت شاباً أو شابه تشكو من الأعراض الآتية فعليك الرجوع إلى الطبيب المختص فربما يكون غذائك غير متوازن وفي الغالب ما يكون ذلك هو السبب الرئيسي لشكواك وبعد التحليل والفحص، عليك وقوراً بتعديل نظامك الغذائى لتعود معافى إلى الحالة الطبيعية المفروض أن تكون عليها.

فما هي هذه الأعراض :

- | | | |
|--------------------|--------------------------|-------------------------|
| ١- الإجهاد. | ٨- إصفرار الجلد . | ١٤- سرعة فى ضربات القلب |
| ٢- الضعف العام . | ٩- برودة الجلد. | ١٥- آلام فى الصدر. |
| ٣- إحمرار العين. | ١٠- عدم القدرة على أخذ | ١٦- ذبحة صدرية. |
| ٤- حدوث دوران . | نفس طويل. | ١٧- أزمة قلبية. |
| ٥- ضغط دموى منخفض. | ١١- ضعف فى العضلات. | ١٨- تضخم فى الطحال. |
| ٦- إصفرار العين. | ١٢- تلون غير عادى للبراز | |
| ٧- شحوب فى الجلد. | ١٣- عدم انتظام ضربات | |
| | القلب. | |

أعراض الأنيميا

Symptoms of Anemia



<http://www.organicfacts.net/health-benefits/minerals/health-benefits-of-minerals.html>