

تجنب الإفراط في تناول السكريات والمعجنات.	عدم التثام الجروح بسرعة	الإفراط في تناول السكريات	مرض السكري 
تناول أغذية غنية بالزلات مثل اللحوم البيضاء والحمراء، السمك والبيض.	اضطراب الجهاز العصبي وقلة النشاط	نقص في فيتامين "ب1"	الهزال الرئي 
اعتماد رياضة السني وتناول الخضراوات والفواكه الجافة والكرنب	ارتفاع ضغط الدم	الإفراط في أكل اللحوم والأجبان والإفراط في أكل الدهون	تصلب الشرايين 
اعتماد حمية غذائية تعتمد على أكل الخضراوات والفواكه والتقليل من أكل السكريات والمعجنات.	ارتفاع في الوزن وجسم متهدل وضعف الحركة	الإفراط في الأكل	السمنة 
تفادي الأغذية الغنية بالبوتاسيوم مثل الموز والطماطم والبطاطا المشمش.	انخفاض ضغط الدم وكثرة النوم وآلام في المفاصل والعضلات	ارتفاع نسبة البوتاسيوم وانخفاض نسبة الصوديوم	مرض أديسون 