

Raffinage des glucides et ses possibles conséquences

Nutriment	% ôté	Effets de la déficience
Vitamine A	90%	Risque potentiel : cécité nocturne, susceptibilité accrue aux infections, peau sèche et squameuse, manque d'appétit et de vigueur, dents et gencives défectueuses, croissance entravée.
Vitamine B1	77%	Risque potentiel : perte de l'appétit, faiblesse et lassitude, irritabilité nerveuse, l'insomnie, dépression mentale, constipation et amaigrissement.
Vitamine B2	80%	Risque potentiel : d'yeux qui piquent et brûlent, fissures au coin des lèvres, d'inflammation de la bouche, yeux injectés de sang, langue violacée.
Vitamine B3	81%	Risque potentiel : pellagre dont les symptômes sont : inflammation de la peau et de la langue, troubles gastro-intestinaux, mauvais fonctionnement du système nerveux, maux de tête, fatigue, dépression mentale, douleurs vagues, irritabilité, inflammation des nerfs, perte de poids, insomnie, fatigue généralisée, perte d'appétit.
Vitamine B6	72%	Risque potentiel : nervosité, insomnie, éruptions de la peau, perte du contrôle musculaire, tension prémenstruelle, arthrite.
Vitamine B12	77%	Risque potentiel : anémies nutritionnelles et pernicieuses, mauvais appétit et incapacité de grandir chez les enfants, fatigue, désordres graves du système nerveux.
Acide pantothénique	50%	Risque potentiel : anomalies de la peau, croissance retardée, pieds douloureux et brûlants, périodes d'étourdissement, troubles digestifs.
Vitamine D	90%	Risque potentiel : rachitisme, carie dentaire, croissance retardée, manque de vigueur, faiblesse musculaire.
Vitamine E	86%	Risque potentiel : fragilité accrue des globules rouges, perte de la fertilité et désordres musculaires.
Acide folique	67%	Risque potentiel : défauts congénitaux, infertilité, anémie.
Choline	30%	Risque potentiel : cirrhose et dégénérescence graisseuse du foie, durcissement des artères.
Calcium	60%	Risque potentiel : mauvaise formation osseuse, carie dentaire, tension nerveuse, fatigue, battements irréguliers du cœur.
Chrome	40%	Risque potentiel : retards de croissance, moins grande efficacité de l'insuline d'où intolérance au glucose. Le chrome est appelé facteur de tolérance au glucose ou FTG Cobalt
Fer	76%	Risque potentiel : peut entraîner des complications obstétricales.
Magnésium	85%	Risque potentiel : irritabilité nerveuse, troubles musculaires allant jusqu'aux convulsions, formation de pierres sur les reins lorsque la carence est combinée à une carence en B 6.
Manganèse	86%	Risque potentiel : stérilité et maladie mentale.
Phosphore	71%	Risque potentiel : empêche la formation normale des os et des dents.
Potassium	77%	Risque potentiel : empêche la tonicité des muscles, l'action normale du cœur et des nerfs et l'accumulation du glycogène.
Sélénium	16%	Risque potentiel : diminue l'efficacité de la vitamine E, augmente la toxicité du cadmium et du mercure.
Sodium	78%	Risque potentiel : perte de l'appétit, nausées, vomissements, maux de tête, fatigue, crampes, faiblesse musculaire, modifications de l'apparence yeux enfoncés, joues creuses, peau plissée, peut entraîner la carie dentaire.
Zinc	78%	Risque potentiel : retard de croissance, nanisme, troubles de la prostate, vergetures, troubles mentaux et empêcher la guérison des plaies.