العوامل المؤثرة في الاحتياجات الغذائية :-

ان تقدير الاحتياجات الغذائية للانسان من المهمات الصعبة وذلك لان النظام البايلوجي لجسم الانسان معقد وان تقديرها في البدء يكون في الحيوانات . وقد تم اجراء قياسات على الانسان فالاحتياجات المحددة من العناصر الغذائية لكل فرد من الناس تعتمد على عدة عوامل مختلفة مما يجعل ارقام قوائم الاحتياجات ارقام تقريبية لغرض الاسترشاد فضلا عن التباين في قيم المقررات والاحتياجات بين جهة اخرى

ومن الامور التي تحدد الاحتياجات الدقيقة للعناصر الغذائية في الانسان

1- النشاط الجسماني الذي يقوم به الفرد اذ ان ازدياد النشاط تزداد معه الاحتياجات الى الطاقة كما تزداد الحاجة الى فيتامين B1 و B12 والنياسين وحامض الاسكوربيك .

2- حجم الجسم والجنس والعمر هذه العوامل تؤثر على معدل التمثيل الاساسي وعلى ما يتطلبه من العناصر الغذائية .

3- مرحلة النمو فالنمو السريع في مرحلة المراهقة وبعد البلوغ تزيد من الاحتياجات الغذائية نظرا لزيادة النشاطات التمثيلية .

4- الامراض والعدوى يزداد الطلب على بعض العناصر الغذائية مع بعض الامراض كحالة الحمى فبرتفاع درجة حرارة الجسم يزداد صرف الطاقة

5- الحمل والارضاع يزداد الطلب على العناصر الغذائية والطاقة نتيجة الحمل والارضاع اذ تقل مستويات بعض العناصر في الجسم كفيتامين A,B12.B6 وc مما يزيد احتياجات الجسم اليها

6- الادوية تتأثر بعض العناصر الغذائية بالادوية ومن امثله ذلك عوز فيتامين Bالمركبة عند تعاطي ادوية المضادات الحيوية

7- التأثيرات المتبادلة بين العناصر الذائية وبين مكونات الغذاء الاخرى الامر الذي يتطلب تعويض ذلك مثل زيادة فيتامين B1 بزيادة الكاربوهيدرات في الغذاء