



النقص عندما يكون الغذاء غير متوازن في الدول الفقيرة، وعند الأشخاص الذين يتناولون غذاء محددًا، أو الأشخاص الذين يعانون من سوء الامتصاص، أو عندما تزداد الحاجة إليها كما يحدث أثناء فترات النمو والحمل والإرضاع، أو كما في فرط نشاط الغدة الدرقية والحمي والأمراض التي تؤدي إلى الهزال.

وتصنف الفيتامينات إلى مجموعتين :

المجموعة الأولى : هي الفيتامينات التي تذوب في الدهون وهي (أ - A - د - D - هـ - E - ك) k وتتواجد عادة في الأجزاء الدهنية من الأنسجة الحيوانية .

أما المجموعة الثانية : فهي الفيتامينات التي تذوب في الماء وهي (ج - C ومجموعة فيتامين ب B)

وستحدث أولاً عن المجموعة الأولى : ●●

والإسكربوط والكساح ما هي إلا أمراض تولدت عن سوء التغذية من نقص مواد معينة وكان ذلك في الفترة الواقعة بين عامي ١٨٢٠-١٩١٠ م .

وتتوفر الفيتامينات بكميات وافية في الغذاء العادي المتوازن ويحدث