

فصل ۱۲ سفره سلامت

۱- چرا غذا می خوریم؟ برای تامین ماده و انرژی . ماده برای رشد و ترمیم ، تنظیم و محافظت انرژی برای انجام تمام فعالیت ها

۲- ارزش غذایی که می خوریم به چیست؟

به مواد مغذی آن است . و مواد مغذی غذا ها عبارتند از کربو هیدرات ها ، پروتئین ها ، لیپید ها ، ویتامین ، مواد معدنی و آب

۳- واحد سازنده ی هر یک از مواد مغذی زیر را بنویسید.

الف) پروتئین (آمینو اسید) (ب) کربوهیدرات (گلوکز) (ج) لیپید ها (اسید چرب و گلیسرول

۴- طرز تشخیص هر یک از مواد زیر را بنویسید.

الف) نشاسته : اگر به غذایی محلول ید یا بتادین اضافه کنیم اگر رنگ آن آبی تیره شد نشاسته دارد

ب) لیپید: اگر ماده ی غذایی را روی کاغذ بکشیم و لکه ی شفاف ایجاد کرد نشانه چربی است

ج) مواد معدنی : اگر یک ماده ی غذایی را به طور کامل بسوزانیم و از آن خاکستر باقی ماند نشانه ی مواد معدنی است

د) ویتامین C : اگر نشاسته را با محلول ید مخلوط کنیم واکنش می دهد و تغییر رنگ ایجاد می کند و اگر ویتامین C به آن اضافه شود بی رنگ می شود

۵- از فایده ی هر یک از این مواد یک مورد بنویسید.

الف) آب (تنظیم دمای بدن) (ب) ید (جلوگیری از بیماری گواتر ، و ساخته شدن هورمون غده ی تیروئید که تیروکسین نام دارد)

ج) آهن (ساخته شدن گلبولهای قرمز خون) (د) ویتامین D (باعث جذب کلسیم توسط استخوان می شود. و جلوگیری از بیماری راشی تیسم)

۶- خوردن میوه ها و سبزی ها چه فایده ای برای بدن دارد؟ (دو مورد) . علاوه بر تامین ویتامین و نمکها به حرکت غذا در روده کمک می کند

۷- چند تا از فواید لیپید ها برای بدن را بیان کنید . در زیر پوست و اطراف اندام ها قرار دارند و به عنوان عایق و ضربه گیر عمل می کنند. همچنین منبع تامین انرژی برای بدن هستند. در مقدار برابر، چربی ها دو برابر کربوهیدرات ها انرژی تولید می کنند . چربی ها در غشای یاخته به کار می روند

۸- تفاوت چربی های گیاهی و جانوری چیست؟ چربی های گیاهی در حالت طبیعی مایع ولی چربی های جانوری جامد هستند . مصرف زیاد چربی های جانوری مضر ولی ضرر چربی های گیاهی کم تر است .

نکته : مصرف زیاد چربی خطر تنگ شدن رگها ی خونی و خطر سکته ی قلبی افزایش می یابد

۹- از فواید آب برای بدن چند مورد بنویسید. ۱- تنظیم دمای بدن ۲- خروج مواد زاید از بدن ۳- انجام تمام واکنشهای بدن فقط در حضور آب امکان پذیر است ۴- مواد غذایی باید در آب حل شوند تا وارد یاخته ها شوند ۵- بیشتر جرم بدن ما را آب تشکیل داده است ۶- مایع بودن خون به دلیل وجود آب است و...

۱۰- مصرف زیاد نمک چه زیان هایی دارد؟ دو مورد. باعث فشار خون و پوکی استخوان

می شود

۱۱- ویتامین های محلول در آب و چربی را نام ببرید.

محلول در آب : B , C

محلول در چربی : K , E , D . A

۱۲- نام چند نوع کربو هیدرات را نام ببرید . گلوکز ، نشاسته ، قند های معمولی ، فروکتوز ، لاکتوز، سلولز و

۱۳- مصرف زیاد کدام نوع ویتامین ها مضر است؟ ویتامین های محلول در چربی زیرا در بافت چربی ذخیره می شوند ولی ویتامین های محلول در آب از بدن دفع می شوند

۱۴- پروتئین ها چه فوایدی برای جانداران دارد؟ پروتئین در ساختن غضروف و استخوان ، ماهیچه ها ، آنزیم ها ، پر پرندگان ، تار عنکبوت و مو به کار می رود .

۱۵- بدن ما برای ساختن پروتئین های مورد نیاز به چند نوع امینواسید نیاز دارد و آنها را چگونه تامین می کند؟ به ۲۰ نوع . تعدادی از این امینو اسید ها بدن ساخته می شوند که غیر ضروری نام دارند و تعدادی را فقط از طریق غذاهای گیاهی و جانوری تامین می کند که ضروری نام دارند.

۱۶- ویتامین ها چه موادی هستند ؟ موادی هستند که به مقدار کم برای بدن بسیار ضروری هستند

۱۷- منظور از مواد معدنی چیست ؟ موادی که در خاک وجود دارند ، مانند آهن ، مس ، سدیم ، کلسیم و..

۱۸- مواد معدنی چگونه از خاک وارد بدن ما می شوند ؟ این مواد در آب حل می شوند سپس بوسیله ی ریشه ی گیاهان جذب و با عمل غذا سازی (فتوسنتز) به مواد غذایی مفید تبدیل می شوند و ما به طور مستقیم و غیر مستقیم از این مواد استفاده می کنیم

۱۹- چگونه با آزمایشی می توانید به وجود آب در غذایی پی ببرید ؟

مقداری از غذا را در لوله ی آزمایش می اندازیم و در آن را می بندیم (خیلی محکم نباید بسته شود) حرارت می دهیم از روی قطرات آب جمع شده در دیواره لوله آزمایش به وجود آب در غذا پی می بریم

۲۰- چه غذاهایی منبع ویتامین C هستند ؟ کلم ، گوجه فرنگی ، مرکباتی مثل پرتقال و لیمو

.....

۲۱- چه غذاهایی منبع ویتامین D هستند؟ ماهی و تخم مرغ

۲۲- چه غذاهایی منبع ویتامین A هستند؟ هویج ، جگر ، تخم مرغ ، زرد آلو

۲۳- چه غذاهایی منبع ویتامین B هستند؟ تخم مرغ ، گردو ، خامه ، غلات

۲۴- چه غذاهایی منبع آهن هستند؟ عدس ، اسفناج ، جعفری ، گوشت ، تخم مرغ

۲۵- کدام ویتامین ها را بدن می تواند بسازد ؟ در کجا ؟

ویتامین B و K در روده ی بزرگ توسط باکتری های مفید

ویتامین D ، وقتی در مقابل نور خورشید قرار بگیریم ، توسط اشعه ی ماورا بنفش خورشید از تبدیل کلسترول زیر پوست به ویتامین D

۲۶- از کجا بفهمیم که تغذیه سالمی داریم ؟ ۱- غذا های متنوعی مصرف کنیم تا ماده و انرژی به اندازه کافی به بدن برسد ۲- غذا ها به روش بهداشتی و سالم تهیه شده باشد ۳- به جای غذاهای سرخ شده از غذا های پخته شده استفاده کنیم ۴- از میان وعده های طبیعی مثل آجیل ، میوه و خرما استفاده کنیم و.....