

سلامت و بهداشت درس ۳

۱) تغذیه سالم به چه منظور هایی در بدن لازم است ؟

تامین انرژی مورد نیاز بدن برای انجام فعالیت های روزانه - رشد و نمو بدن - ترمیم و بازسازی بافت ها

انجام واکنش های حیاتی بدن - پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری ها

۲) نوع عادت ها و رفتار های غذایی مردم ریشه در چه مواردی دارند ؟

ریشه در فرهنگ و آداب و رسوم و عوامل اجتماعی و عوامل اقتصادی و در دسترس بودن و ذائقه افراد و دارد .

۳) به طور کلی مواد غذایی مورد نیاز بدن را به چه گروه هایی تقسیم میکنند ؟

کربوهیدرات ها - چربی ها - پروتئین ها - ویتامین ها - مواد معدنی

۴) کربوهیدرات ها در بدن چه وظیفه ای دارند ؟

برای تولید انرژی می سوزند و به ازای مصرف هر یک گرم از آن ها ۴ کالری انرژی در بدن آزاد می شود

۵) قند اضافی در بدن به چه صورت هایی ذخیره میشود ؟

به صورت گلیکوژن در کبد و ماهیچه ها - به صورت چربی در بافت های چربی

۶) کربوهیدرات ها از نظر غذایی به دو گروه تقسیم می شوند آن ها را نام برده و توضیح دهید ؟

ساده : قند های کوپکلی هستند و گوارش آن ها آسان بوده و جذب آن ها سریع است مثل قند میوه ها (فروکتوز) و قند شکر مصرفی (ساکارز)

پیچیده : قند های درشتی هستند و از گوارش آن ها قند های ساده در بدن ایجاد میشود مثل نشاسته و فیبر و گلیکوژن

۷) چربی ها در بدن چه وظایفی دارند ؟

تولید انرژی (از سوختن هر یک گرم چربی ۹ کالری انرژی آزاد میشود) - حفظ گرمای بدن - ذخیره سازی انرژی - ذخیره و مصرف ویتامین های محلول در چربی -

سافت سلول های مغزی و عصبی - در غشای سلول ها به کار رفته اند

۸) چربی های مصرفی ما از نظر غذایی به چه گروه هایی تقسیم میشوند توضیح دهید ؟

اشباع شده : در محصولات لبنی و گوشت و روغن های حیوانی و مرغ یافت میشوند و در دمای اتاق (۲۵ درجه) جامدند کلسترول زیاد دارند و افزایش آنها در بدن باعث

رسوب کلسترول در رگ ها و ایجاد بیماری های قلبی - عروقی میشود

اشباع نشده : معمولا در محصولات گیاهی و ماهی وجود دارند و کلسترول کمی دارند و سافت و ساز آن ها در بدن راحت تر است در دمای اتاق به حالت مایع هستند .

۹) پروتئین ها از نظر غذایی چه نقشی در بدن دارند ؟

این مواد برای رشد و نمو بدن و ترمیم و حفظ بافت های عضلانی در بدن لازم اند

۱۰) واحد سازنده پروتئین ها چه نام دارد و چند نوعند ؟

آمینو اسید ها ۲۰ نوع

۱۱) آمینو اسید ها از نظر تغذیه ای به چه گروه هایی تقسیم میشوند ؟ توضیح دهید ؟

ضروری : ۹ نوع آمینو اسید که بدن قادر به ساختن آن ها نیست

غیر ضروری : ۱۱ نوع آمینو اسید که بدن میتواند آن ها را بسازد و وجود آن ها در غذا ضروری نیست

۱۲) پروتئین ها از نظر داشتن یا نداشتن آمینواسید های ضروری به چه گروه هایی تقسیم میشوند؟

کامل: پروتئین هایی که تمام انواع آمینواسید های ضروری را در ساقه، فود دارند مثل تخم مرغ- گوشت- ماهی- مرغ- شیر- سویا

ناقص (ناکامل): پروتئین هایی که همه انواع آمینواسید های ضروری را در ساقه، فود ندارند و فقط تعدادی از آن ها را دارند مثل غلات- مغزها- حبوبات- فشکبار

۱۳) وظیفه کلی ویتامین ها در بدن چیست؟

برای انجام یک سری فرآیند ها در بدن لازمند از جمله مصرف کوپوهیدرات ها و چربی ها و پروتئین ها

۱۴) ویتامین ها به دو گروه کلی تقسیم میشوند آن ها را نام برده و توضیح دهید؟

مملول در چربی: شامل ویتامین های **D-E-K-A** هستند و معمولاً در کبد ذخیره میشوند.

مملول در آب: شامل ویتامین های **B-C** هستند و به دلیل مملول بودن در آب قابل ذخیره شدن در بدن نیستند.

۱۵) چرا احتمال کمبود ویتامنی های مملول در آب در بدن بیشتر است؟

زیرا این ویتامین ها قابل ذخیره شدن در بدن نیستند.

۱۶) نقش مواد معدنی در بدن چیست؟

این مواد برای انجام بعضی واکنش های شیمیایی در بدن لازمند و کمبود هر کدام عوارضی را به دنبال دارد.

۱۷) مواد معدنی را بر اساس نیاز بدن به آن ها به چه گروه هایی تقسیم میکنند؟ توضیح دهید؟

پر مصرف: نیاز بدن به آن ها زیاد است مثل کلسیم و سدیم و پتاسیم و کلرید و فسفات

کم مصرف: نیاز بدن به آن ها کمتر است مثل روی- آهن- مس و

۱۸) سه ماده معدنی مهم در بدن را نام برده و نقش هر یک را بیان کنید؟

آهن: در ساقه، هموگلوبین به کار رفته است

کلسیم: باعث استحکام استخوان ها و دندان ها میشود و برای انقباض ماهیچه ها و انعقاد خون لازم است

سدیم: به حفظ تعادل مایعات بدن کمک میکند و برای کار اعصاب و ماهیچه ها نیاز است

۱۹) پر مصرف ترین ماده غذایی در بدن کدام است؟

آب - ۶۰ درصد

۲۰) مهم ترین وظایف آب در بدن را بیان کنید؟

تنظیم دمای بدن - دفع مواد زائد بدن - انتقال مواد غذایی در بدن - برای انجام همه واکنش های آنزیمی در بدن لازم است - بخش اصلی پلاسمای خون را تشکیل میدهد.

۲۱) آب مورد نیاز بدن از چه راه هایی تامین میشود؟

نوشیدن آب و مایعات در هنگام تشنگی - خوردن غذا ها

۲۲) نوشیدن آب در افراد باید به چه اندازه ای باشند؟

باید به اندازه ای باشد که فرد احساس تشنگی نکند و هیچ ادرار او از یک و نیم لیتر در روز بیشتر نشود و در عین حال کم رنگ یا زرد رنگ باشد

ابزار ساده ایست که نیاز ما به گروه های غذایی مختلف را نشان می دهد و در انتقاب و تنظیم الگوی غذایی سالم به ما کمک میکند .

۲۴) به طور کلی انواع غذا ها در ۷ گروه غذایی تقسیم بندی میکنند آن ها را ۳ بپزید ؟

نان و غلات - سبزی ها - میوه ها - شیر و لبنیات - گوشت و تخم مرغ - حبوبات و مغز ها - متفرقه

۲۵) کدام گروه های غذایی در راس هرم غذایی و کدامیک در قاعده هرم قرار میگیرند ؟

قند و چربی در راس قرار دارند و مصرف آن ها باید کمتر بشود و نان و غلات در قاعده هرم قرار دارند و مصرف روزانه آن ها باید بیشتر شود

۲۶) دو اصل مهم در تغذیه سالم را بیان کنید ؟

اصل تعادل : به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز بدن

اصل تنوع : یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی مواد غذایی قرار میگیرند

۲۷) نیاز های تغذیه ای افراد به چه مناسبت ؟

یعنی مقدار مناسب مواد غذایی برای حفظ سلامت افراد - بستگی دارد به : سن - جنس - اندازه بدن - میزان فعالیت بدنی

۲۸) ریشه عادت های غذایی یک جامعه یا خانواده در چه مواردی است ؟

ریشه در وضعیت اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی و بفرایبی و مذهبی و کشاورزی و باور ها و ارزشهای افراد دارد .

۲۹) برفی از عادت های درست غذا خوردن که در آموزه های دینی بر آن تاکید شده را بیان کنید ؟

فوردن غذاهای پاک و هلال - شستشوی دست ها قبل از صرف غذا و بعد آن - خوب جویدن غذا - برداشتن لقمه کوچک

۳۰) برفی از افتلالات غذا خوردن که سبب ایجاد عوارض جسمانی در افراد میشود را بیان کنید ؟

بی اشتهاپی عصبی - پرفوری عصبی - غذا نوردن به دلیل تصور غلط از پاقی

۳۱) عادت غذایی کم فوردن گوشت چه عوارضی را میتواند در پی داشته باشد ؟

سوء تغذیه ناشی از کمبود برفی مواد غذایی از جمله ریز مغزی ها مانند آهن کلسیم و ویتامین A و یر و ویتامین D و روی

۳۲) کمبود روی چه عوارضی در کودکان دارد ؟

کاهش رشد کودک و کوتاهی قد و تأخیر در بلوغ

۳۳) چه افرادی ممکن است نیاز به مکمل های تغذیه اضافه داشته باشند ؟ مثال بزنید ؟

زنان باردار - افراد مسن - افراد داری بیماری های خاص

مثال : مصرف هفتگی قرص آهن در دختران دبیرستانی برای پیشگیری از کمبود آهن و کم فونی

۳۴) چرا برای استفاده از مکمل غذایی تعویز پزشک لازم است ؟

چون مصرف مکمل غذایی اضافی برای بسیاری از افراد مضر است و منجر به مسمومیت میشود

© GAD KONKORI