

سلامت و بهداشت درس ۴

۱) ریشه اصلی شکل گیری عادت های نادرست غذایی در جوامع امروزی چیست؟

زندگی شهر نشینی و صنعتی

۲) چرا توجه به چاقی در نوجوانان و کودکان از اهمیت خاصی برخوردار است؟

به دو دلیل:

الف) اغلب نوجوانان چاق در بزرگسالی نیز چاقی خواهند بود و در معرض ابتلا به بیماری های متعددی همچون بیماری های قلبی - عروقی و دیابت و سرطان قرار خواهند گرفت.

ب) چاقی با تاثیر منفی که بر ظاهر افراد باقی میگذارد ممکن است آنها را دچار مشکلات روحی مثل کاهش اعتماد به نفس میکند

۳) چاقی را تعریف کنید؟

تجمع های غیر طبیعی و بیش از حد توده چربی بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر می اندازد

۴) الگوی چاقی بر دو نوع است آنها را نام برده و توضیح دهید؟

الگوی سیب: در بین مردان شایع تر است و تجمع بیشتر چربی در ناحیه شکم متمرکز شده است

الگوی کلابی: در زنان شایع تر است و تجمع چربی بیشتر در ناحیه باسن و ران آنها متمرکز شده است

۵) مهم ترین علل چاقی را نام ببرید؟

عامل ژنتیک - عوامل محیطی - عوامل روانی - بیماری های جسمی - بعضی داروها

۶) برخی از بیماری های جسمی و دارو های موثر در بروز چاقی را نام ببرید؟

بیماری های جسمی مثل کم کاری تیروئید و کوشینگ - داروها مثل کورتون و دارو های ضد افسردگی

۷) بعضی از مهم ترین عوارض چاقی را نام ببرید؟

مشکلات روانی مثل افسردگی - مشکلات تنفسی مثل آسم - مشکلات سیستم عصبی مثل تومور کاذب معزی - مشکلات قلب عروقی مثل فشار خون و

چربی خون - مشکلات غده ای مثل دیابت نوع دو - مشکلات عضلانی استخوانی مثل بیماری بلونت و صافی کف پا - مشکلات کلیوی مثل کومرو

اسکلروزیس - مشکلات کوارش مثل سنگ صفرا و التهاب کبد

۸) وزن مطلوب هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟

به سن و جنس و توده عضلانی بدن بستگی دارد

۹) برای مناسبه وزن مناسب از چه شاخصی استفاده میکنند فرمول آن را بنویسید؟

$$BMI = \frac{\text{کیلوگرم (چرم)}}{\text{(متر) میزور قدر}}$$

از شاخص توده بدنی یا BMI

۱۰) مبروده BMI را در هر یک از موارد زیر بنویسید ؟

لاغری : کمتر از ۱۸/۵ وزن مناسب : بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ اضافه وزن : بین ۲۵ تا ۲۹/۹
چاقی درجه ۱ : بین ۳۰ تا ۳۴/۹ چاقی درجه ۲ : ۳۵ تا ۳۹/۹ چاقی درجه ۳ : مساوی و بالاتر از ۴۰

۱۱) مالا شما BMI شفصی که وزن او ۹۰ کیلوگرم و قد او ۱۸۰ سانتی متر است را حساب کنید ؟

$$BMI = \frac{90}{1.8^2} = 27/7 \text{ شفصن دارای اضافه وزن است}$$

۱۲) چه افرادی باید نسبت به کاهش وزن خود اقدام کنند ؟

الف) افرادی که BMI آن ها در مبروده چاقی قرار دارد . ب) افرادی که اضافه وزن آن ها ۲۰ درصد وزن مطلوب است

ج) افرادی که اضافه وزن آن ها کمتر از ۲۰ درصد وزن مطلوب است ولی سابقه فائوادکی فشار خون و دیابت یا بیماری قلبی در آن ها مشاهده میشود

۱۳) بعضی از روش های نامناسب کاهش وزن را نام برده و مشخص کنید این روش ها چه ایرادی دارند ؟

روش دوره های مکرر رژیم غذایی سفت و درمان دارویی و جراحی (اگرچه این روشها در زمان های کوتاهی جواب میدهند ولی در صورت عدم تغییر سبک زندگی مجدداً به حالت اول بر میگردد و باعث ایجاد امساس سرفوردکی و در نهایت اثرات روحی - روانی فواد شد)

۱۴) معوم ترین عوارض ناشی از کاهش وزن سریع را بیان کنید ؟

ریزش مو - پین و پروک صورت - ضعف اعصاب - افت فشار خون - پوسیدگی دندان ها - سنگ کیسه صفرا - ورم و زخم معده - پیوست - افسردگی

۱۵) وامد اندازه گیری انرژی حاصل از سوختن مواد غذایی در بدن چه نام دارد ؟ کالری

۱۶) به ازای هر ۳۶۰۰ کالری اضافی در بدن چقدر به وزن بدن اضافه میشود ؟ ۴۰۰ گرم

۱۷) قانون تعادل انرژی در مورد تغذیه را بیان کنید ؟

اگر کالری دریافتی از مواد غذایی بیشتر از کالری مصرفی باشد وزن افزایش می یابد و اگر کالری دریافتی کمتر از کالری مصرفی باشد وزن کاهش می یابد و اگر این دو مقدار با هم برابر باشند وزن تغییر نمیکنند

۱۸) برای کاهش وزن در افرادی که اضافه وزن دارند چه اقداماتی لازم است ؟

کاهش میزان کالری دریافتی - افزایش فعالیت بدنی

۱۹) دو اصل که برای کاهش وزن اصولی باید به آن ها توجه کرد را بیان کنید ؟

اصل اول : پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن اصل دوم : افراط نکردن در کاهش وزن

۲۰) مرآلتر کاهش وزن مهاز در طول یکماه چقدر است ؟

مرآلتر کاهش وزن مهاز در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است

۲۱) چرا کاهش وزن بیشتر از ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه مجاز نیست؟

زیرا کاهش سریع وزن ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد.

©GAP_KONKORI