



بخش آموزش رسانه تفریحی سنتر

کلیک کنید  www.tafrihicenter.ir/edu

 نمونه سوال  گام به گام

 امتحان نهایی  جزوه

 دانلود آزمون های آزمایشی

متوسطه اول : هفتم ... هشتم ... نهم

متوسطه دوم : دهم ... یازدهم ... دوازدهم

www.tafrihicenter.ir

فصل ۱۲: سفره سلامت

۱. برای چه لازم است غذا بخوریم؟ غذا خوردن باعث تامین ماده (برای ساخت سلول های جدید و رشد بدن) و همچنین باعث تامین انرژی (برای انجام فعالیت های روزانه) می شود.

نکته : کارهایی که غذا در بدن ما انجام می دهد، به مواد مغذی آن بستگی دارد.

۲. انواع مواد مغذی موجود در غذاها را نام ببرید. ۱- کربو هیدرات ها ۲- ۳- پروتئین ها ۴- ۵- ۶- آب

۳. نقش های غذا در بدن چیست؟ و این نقش ها توسط کدام مواد مغذی تامین می شود؟
(الف) تولید انرژی (کربو هیدرات ها و لیپید ها) (ب) رشد ، نگهداری و ترمیم بافت ها (.....)
(پ) انجام و تنظیم اعمال حیاتی (.....)

۴. مهمترین وظایف کربوهیدرات ها در بدن چیست؟ تولید و تامین انرژی مورد نیاز سلول ها

نکته : به کربوهیدرات ها، قند نیز گفته می شود.

۵. کربوهیدرات ها به طور کلی در چند گروه طبقه بندی می شوند: قند های ساده و قند های مرکب

نکته: قند های ساده شیرین اند و به فراوانی در میوه ها و سبزی ها یافت می شوند.

۶. برخی از انواع قند های ساده را نام ببرید.

۱- گلوکز (ساده ترین کربو هیدرات که به عنوان سوخت سلول مصرف می شود). ۲- (شکر)
۳- فروکتوز (.....) ۴- لاکتوز (.....)

۷. منظور از قندهای مرکب چیست؟ قندهای مرکب حاصل پیوند بین کربوهیدرات های ساده خصوصاً گلوکز است.

۸. بعضی از انواع قندهای مرکب را نام ببرید و در موردشان مختصراً توضیح دهید.

نشاسته : این کربوهیدرات خوراکی در گیاهان ساخته می شود و در خوراکی هایی مثل برنج ، سیب زمینی ، غلات و گندم وجود دارد. نشاسته از ترکیب شدن گلوکز ها با هم به وجود می آید .

سلولز : این کربوهیدرات گیاهی است و در همه ی غذاهای گیاهی وجود دارد. میوه ها و سبزی ها مقدار زیادی سلولز دارند. سلولز نیز از ترکیب شدن گلوکزها تشکیل می شود .

گلیکوژن : به کربوهیدرات های حیوانی یا قند جانوری معروف است که در سلول های ماهیچه ای بدن مخصوصاً کبد یافت می شود. گلیکوژن نیز از گلوکز ساخته شده است .

نکته : نشاسته، سلولز و گلیکوژن همه از گلوکز ساخته شده اند ولی آن چه باعث تفاوت آن ها می شود، تعداد گلوکز ها و چگونگی پیوند بین آن هاست.

نکته : برای شناسایی نشاسته در مواد می توانیم از محلول ید استفاده کنیم. در صورت اضافه شدن محلول ید به ماده ای ، اگر در آن ماده نشاسته وجود داشته باشد، محلول ید به رنگ آب تیره در خواهد آمد.

۹. **نشاسته چگونه و در کجا ساخته می شود ؟** گیاهان در فتوسنتز، ابتدا قندی به نام گلوکز می سازند، سپس با وصل کردن مولکول های گلوکز به هم ، نشاسته می سازند.

۱۰. **چرا به سلولز کربوهیدرات بدون انرژی می گویند ؟** بدن ما نمی تواند از انرژی سلولز استفاده کند زیرا مواد تجزیه کننده آن در بدن وجود ندارد ، اما خوردن غذاهایی که سلولز دارند به سلامتی ما کمک می کند. به عنوان مثال باعث دفع آسان تر مواد از بدن می شود.

نکته : گرچه آنزیم لازم برای تجزیه سلولز در بدن وجود ندارد ، اما باکتری های (مفید) دستگاه گوارش می توانند با تجزیه سلولز باعث آزاد شدن انرژی آن و در نتیجه استفاده خود باکتری ها و همچنین بدن ما از آن انرژی می شود.

۱۱. **برخی از فواید لیپید ها را در بدن بنویسید.**

۱. در ساخته شدن غشای سلول ها به کار می روند

۲.....

۳. چربی ها در تامین انرژی بدن نیز موثر هستند

نکته: چربی در سلول های بافت چربی ذخیره می شود.

نکته : مقدار انرژی ای که یک گرم چربی تولید می کند، تقریباً دو برابر انرژی حاصل از یک گرم کربو هیدرات است.

۱۲. **مهم ترین مضرات چربی های اضافه در بدن را بنویسید.**

۱. خطر رسوب در رگ ها و تنگ شدن آنها و در نتیجه ایجاد بیماری فشار خون و سکته قلبی را افزایش می دهند.

۲. باعث چاقی و بیماری های مختلف ناشی از شوند.

۳. دور بعضی از اندام های بدن بیش از اندازه جمع می شوند و باعث می شوند آن اندام ها نتوانند به خوبی کارشان را انجام دهند.

۱۳. چربی ها به چند نوع تقسیم می شوند و هر نوع معمولاً به چه حالتی وجود دارد؟ چربی ها دو نوع و جانوری دارند؛ چربی های گیاهی در دمای معمولی اند، در حالی که چربی های جانوری در این دما معمولاً جامد اند.

۱۴. چرا پزشکان توصیه می کنند از چربی های جامد کمتر استفاده شود ؟ زیرا احتمال رسوب چربی های جامد در رگ ها بیشتر از چربی های مایع است.

۱۵. بعضی از منابع چربی های گیاهی و جانوری را نام ببرید. چربی های جانوری مثل :
..... - چربی های گیاهی مثل : دانه های روغنی همانند

نکته : استفاده از چربی های گیاهی مثل روغن زیتون و روغن گردو برای سلامت بدن مناسب تر هستند.

۱۶. لزوم استفاده از پروتئین ها در غذای روزانه چیست ؟ (یا چرا در غذاهایی که می خوریم باید به مقدار کافی پروتئین وجود داشته باشد؟) بدن برای ساخت بافت ماهیچه ای که در اکثر دستگاه های بدن وجود دارد نیاز به پروتئین دارد. پروتئین ها برای ساخته شدن سلول ها و بافت های دیگر نیز به کار می روند.

۱۷. برخی از منابع غذایی حاوی پروتئین را نام ببرید. پروتئین های جانوری مانند گوشت ، شیر و فرآورده هایش و تخم مرغ - پروتئین های گیاهی مانند حبوبات نظیر نخود ، لوبیا ، عدس و همچنین سویا

نکته : غذاهای گیاهی هم مانند غذاهای جانوری منبع پروتئین هستند اما به مقدار بسیار کمتر.

۱۸. واحد سازنده پروتئین ها چه نام دارد؟

۱۹. دلیل ایجاد پروتئین های مختلف چیست؟ گوناگون بودن نوع ، تعداد و ترتیب آمینو اسید ها باعث ایجاد پروتئین های مختلف می شود.

نکته: تمام پروتئین ها از نوع آمینواسید به وجود می آیند که نوع آن ها را بدن می سازد و ۹ نوع دیگر باید به وسیله ی غذا هایی مانند شیر ، گوشت ، تخم مرغ ، نخود و لوبیا و سویا دریافت شوند.

۲۰. به چه آمینواسیدهایی آمینواسیدهای ضروری گفته می شود ؟ به آمینواسیدهایی که بدن ما نمی تواند آنها را بسازد

و باید آنها را به طور آماده و از طریق غذاهایی که می خوریم به دست بیاوریم، آمینواسیدهای ضروری می گویند.

نکته : بیشتر پروتئین های گیاهی یک یا همه ی آمینواسیدهای ضروری را ندارند.

نکته : پروتئین ها کارکرد های گوناگونی دارند. به عنوان مثال پروتئین موجود در پرندگان ، تار عنکبوت و از جمله پروتئین های ساختاری هستند و یا که در مبارزه ی بدن با عوامل بیماری زا حضور دارند، از جمله پروتئین های دفاعی می باشند.

۲۱. بدن ما به چه مقدار ویتامین نیاز دارد ؟ و نقش ویتامین ها در بدن چیست ؟ گرچه بدن ما به مقدار کمی ویتامین نیاز دارد، اما کمبود آن ها رشد و عملکرد مناسب دستگاه های بدنمان را با مشکل مواجه می کند. گاهی مواقع نیز به علت کمبود ویتامین، بیمار می شویم .

۲۲. ویتامین ها به چند گروه کلی تقسیم می شوند ؟ ویتامین ها را به دو گروه کلی: الف) محلول در (شامل ویتامین های B و C) و ب) محلول در چربی (شامل ویتامین های ، و A و K) تقسیم می کنند.

نکته: ویتامین های محلول در آب در بدن ذخیره نمی شوند و مقدار اضافی آن ها از طریق دفع ادرار دفع می شود.

۲۳. اهمیت و نقش انواع ویتامین را ذکر کنید و برخی منابع غذایی هر یک از آنها را بنویسید.

ویتامین	نقش و اهمیت	برخی از منابع غذایی
A		هویج، گوجه فرنگی، شیر ، جگر
B	پیشگیری از کم خونی و ریزش مو	
	سلامت لثه ها و پوست	میوه ها و سبزیجات خصوصا مرکبات ، گل کلم
D		ماهی ، تخم مرغ و لبنیات
E	جلوگیری از تجزیه چربی ها و تحلیل ماهیچه ها	
	کمک به انعقاد خون (لخته شدن خون)	سبزی ها ، چای و گوشت

نکته: اگر هنگام مسواک زدن از لثه های شما خون می آید شاید به اندازه کافی ویتامین **C** به بدنتان نمی رسد.

نکته: هویج و گوجه فرنگی ویتامین **A** ندارند اما ماده ای دارند که در بدن به ویتامین **A** تبدیل می شود.

نکته : اگر ویتامین **D** بدن به اندازه کافی نباشد، استخوان ها نمی توانند به مقدار کافی کلسیم جذب کنند و نرم می شوندو حتی شاید تغییر شکل نیز بدهند.

نکته : موادی که تاکنون بررسی شد (کربوهیدرات ها - لیپیدها - پروتئین ها - ویتامین ها) موادی هستند که در بدن موجودات زنده تولید می شوند و به مواد مشهور هستند.

۲۴. به چه موادی، مواد معدنی گفته می شود ؟ مواد معدنی یا غیر آلی به ترکیبات شیمیایی گفته می شود که به طور

طبیعی در طبیعت یافت می شوند و بدن انسان قادر به ساختن آن ها نیست و باید با مصرف مواد غذایی تامین گردند.

۲۵. برخی از مواد معدنی مورد نیاز بدن را بنویسید و اهمیت آنها را ذکر کنید.

نقش و اهمیت	ماده معدنی
از مواد اصلی در استخوان ها و دندان های مهره داران - کمک به انعقاد خون	کلسیم
از مواد اصلی استخوان ها و دندان ها در مهره داران	
	آهن
شرکت در تنظیم فعالیت سلول ها برای رشد بدن	ید
ایجاد پیام عصبی	
ایجاد پیام عصبی	پتاسیم
	فلوئور

نکته : کلسیم و آهن در ترکیبات خاک نیز یافت می شوند.

نکته: ید در غذاهای دریایی به فراوانی یافت می شود.

نکته: سدیم تقریباً در همه مواد غذایی به ویژه میوه ها و سبزیجات وجود دارد.

نکته: نمک خوراکی از سدیم و کلر ساخته شده است. امروزه برای پیشگیری از کمبود ید ، به نمک های خوراکی ید اضافه می کنند. مصرف بیش از ۵ گرم نمک در روز سلامت ما را به خطر می اندازد.

۲۶. نقش های آب را در بدن بنویسید.

- ۱- بسیاری از مواد مغذی را در خود حل می کند تا جذب بدن شوند.
- ۲- بسیاری از مواد زائد را در خود حل می کند و به صورت ادرار و عرق دفع می کند.
- ۳-
- ۴-

۲۷. آب مورد نیاز بدن چگونه تامین می شود؟ مصرف آب و سایر نوشیدنی های آب دار ، غذاهای آبدار و انجام برخی از واکنش های درون بدن.

نکته: همه افراد به نوشیدن آب به یک اندازه نیاز ندارند . میزان فعالیت و تعرق از عوامل موثر بر میزان آب مورد نیاز بدن است. یک انسان بالغ در شرایط معمولی غیر از آبی که در غذاهای مختلف وجود دارد ، باید روزانه حدود..... لیوان آب بنوشد.

۲۸. بدن از چه راه هایی آب از دست می دهد؟

۲۹. چه تغذیه ای سالم است ؟ تغذیه ای سالم است که با خورده شدن غذاهای متنوع ، شش گروه مواد مغذی را به مقدار کافی به بدن برساند و انرژی مورد نیاز بدن را تامین کند. علاوه بر این تغذیه ای سالم است که غذاها به روش بهداشتی و سالم تهیه شده باشند.

نکته : غذاهای آب پز یا بخارپز نسبت به غذاهای سرخ کرده، بسیار سالم ترند، هر چند که مزه ی غذاهای سرخ کرده با روغن بهتر به نظر می رسد.

۳۰. چند عادت خوب و چند عادت بد غذایی را ذکر کنید .

عادات خوب غذایی : خوردن میوه و سبزیجات به عنوان میان وعده - خوردن غذاهای کم نمک - آرام غذا خوردن
عادات بد غذایی : با روغن فراوان و حرارت زیاد - دیر شام خوردن - صبحانه نخوردن - خوردن شیرینی و شکلات بین وعده های غذایی.