

سوالات متن درس ۲

۱. منظور از سبک زندگی سالم چیست ؟

مجموعه ای از انتخاب های سالم افراد است که متناسب با موقعیت های زندگی صورت می گیرد .

۲. انتخاب های افراد در سبک زندگی تحت تأثیر چه عواملی قرار می گیرند؟

نگرش ها ، ارزش ها و باور های فردی و جمعی ، آداب و رسوم ، الگو های مصرف ، فرهنگ ، وظایف و مسئولیت ها، نحوه استفاده از فناوری و ثروت، مقابله با خطرات تهدید کننده سلامت ، نحوه رفتار با خود و دیگران و نحوه برخورد با مسائل و مشکلات.

۳. در بین عوامل مؤثر بر سلامت ، کدامیک، بیشترین سهم را دارد ؟

سبک زندگی با سهم حدود ۵۰ درصد

۴. پنج بیماری که براساس گزارش سازمان جهانی بهداشت ، مهمترین بیماری هایی هستند که با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند، کدامند؟

۱- چاقی ۲- سکته قلبی ۳- دیابت ۴- سرطان ۵- پوکی استخوان

۵. سبک زندگی در قدیم چه تفاوت هایی با حال حاضر داشته است؟

در قدیم، خانه های یک طبقه یا حیاط و باغچه، دورهم نشینی های هرشب، بزرگترها و کوچکترها دور هم می نشستند و غذای ساده ای مثل آبگوشت می خوردند و با یکدیگر سخن می گفتند. بچه ها با بازی های دسته جمعی در حیاط و یا محله هیاو به پا میکردند و زندگی ها ساده و خالی از تجملات بود ولی امروزه همه این مسائل تغییر کرده است.

۶. چه چیزی باعث شده میزان تحرک در افراد امروزی کاهش یابد؟

عادت کردن به استفاده از وسایل برقی مثل جارو برقی، لباسشویی و ظرفشویی

۷. خود مراقبتی را تعریف کنید.

یعنی فعالیتی هایی که توسط هر فرد یا خانواده او برای حفظ و ارتقای سلامت آن فرد انجام می شود.

۸. گام اول سلامت چه نام دارد؟

خود مراقبتی

۹. چند درصد رفتارهایی که به سلامت منجر میشود ، محصول خود مراقبتی است؟

۶۵ تا ۸۵ درصد

۱۰. انواع خود مراقبتی را نام ببرید .

جسمی، روانی، عاطفی، اجتماعی و معنوی

۱۱. در نوشتن برنامه خود مراقبتی به چه مواردی باید توجه کنیم.

۱- هدف خود را تعیین کنیم ۲- زمان فعالیت های خود را مشخص کنیم ۳- فعالیت خود را ثبت کنیم ۴- پیمان ببندیم ۵- مجازات صریح و آشکار برای شکست فعالیتمان تعیین کنیم ۶- برای شروع گام های کوچک تر برداریم ۷- از یادآور ها استفاده کنیم ۸- نمودار تحقق اهداف خود را رسم کنیم ۹- هرگز مأیوس نشویم ۱۰- موفقیت های خود را مد نظر داشته باشیم

۱۲. در نظر گرفتن موفقیت ها در برنامه خود مراقبتی چه فایده ای دارد؟

باعث افزایش اعتماد به نفس میشود.

سوالات متن درس ۳

۱- تغذیه سالم به چه منظورهایی در بدن لازم است؟

- تأمین انرژی موردنیاز بدن برای انجام فعالیت‌های روزانه
- رشد و نمو بدن
- ترمیم و بازسازی بافت‌ها
- انجام واکنش‌های حیاتی بدن
- پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها

۲- نوع عادت‌ها و رفتارهای غذایی مردم ریشه در چه مواردی دارند؟

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

۳- به‌طورکلی مواد غذایی مورد نیاز بدن را به چه گروه‌هایی تقسیم می‌کنند؟

۱- کربوهیدرات‌ها ۲- چربی‌ها ۳- پروتئین‌ها ۴- ویتامین‌ها ۵- مواد معدنی

۴- کربوهیدرات‌ها در بدن چه وظیفه‌ای دارند؟

برای تولید انرژی می‌سوزند و به ازای مصرف هر یک گرم از آن‌ها، ۴ کالری انرژی در بدن آزاد می‌شود.

۵- قند اضافی در بدن به چه صورت‌هایی ذخیره می‌شود؟

۱- به‌صورت گلیکوژن در کبد و ماهیچه‌ها ۲- به‌صورت چربی در بافت‌های چربی

۶- کربوهیدرات‌ها از نظر غذایی به دو گروه تقسیم می‌شوند آن‌ها را نام برده و توضیح دهید:

ساده: که قندهای کوچکی هستند و گوارش آن‌ها آسان بوده و جذب آن‌ها سریع است مثل قند میوه‌ها (فروکتوز) و قند و شکر مصرفی (ساکاروز)

پیچیده: که قندهای درشتی هستند و از گوارش آن‌ها قندهای ساده در بدن ایجاد می‌شود مثل نشاسته، فیبر و گلیکوژن

۷- چربی‌ها در بدن چه وظایفی دارند؟

۱- تولید انرژی: از سوختن هر یک گرم چربی ۹ کالری انرژی آزاد می‌شود.

۲- حفظ گرمای بدن ۳- ذخیره‌سازی انرژی ۴- ذخیره و مصرف ویتامین‌های محلول در چربی ۵- ساخت سلول‌های مغزی و عصبی ۶- در ساختار غشای سلول‌ها به‌کاررفته‌اند.

۸- چربی‌های مصرفی ما از نظر غذایی به چه گروه‌هایی تقسیم می‌شوند توضیح دهید.

۱- اشباع‌شده: که در محصولات لبنی، گوشت، روغن‌های حیوانی و مرغ یافت می‌شوند و در دمای اتاق (۲۵ درجه) جامدند، کلسترول زیاد دارند و افزایش آن‌ها در بدن باعث رسوب کلسترول در رگ‌ها و ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

۲- اشباع‌نشده: که معمولاً در محصولات گیاهی و ماهی وجود دارند و کلسترول کمی دارند و سوخت‌وساز آن‌ها در بدن راحت‌تر است در دمای اتاق به حالت مایع هستند.

۹- پروتئین‌ها از نظر غذایی چه نقشی در بدن دارند؟

این مواد برای رشد و نمو بدن، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی در بدن لازم‌اند.

۱۰- واحد سازنده پروتئین‌ها چه نام دارد و چند نوع‌اند؟

آمینواسیدها، ۲۰ نوع‌اند.

۱۱- آمینواسیدها از نظر تغذیه‌ای به چه گروه‌هایی تقسیم می‌شوند؟ توضیح دهید:

۱- ضروری: ۹ نوع آمینواسید که بدن قادر به ساختن آن‌ها نیست.

۲- غیرضروری: ۱۱ نوع آمینواسید که بدن می‌تواند آن‌ها را بسازد و وجود آن‌ها در غذا ضروری نیست.

۱۲- پروتئین‌ها از نظر داشتن یا نداشتن آمینواسیدهای ضروری به چه گروه‌هایی تقسیم می‌شوند توضیح دهید و

مثال بزنید:

۱- کامل: پروتئین‌هایی که تمام انواع آمینواسیدهای ضروری را در ساختار خود دارند. مثل تخم‌مرغ، گوشت، ماهی، مرغ، شیر و سویا

۲- ناقص (ناکامل): پروتئین‌هایی که همه انواع آمینواسیدهای ضروری را در ساختار خود ندارند و فقط تعدادی از آن‌ها را دارند مثل غلات، حبوبات، خشکبار و مغزها

۱۳- وظیفه کلی ویتامین‌ها در بدن چیست؟

برای انجام یک سری فرایندها در بدن لازم‌اند از جمله مصرف کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌ها

۱۴- ویتامین‌ها به دو گروه کلی تقسیم می‌شوند. آن‌ها را نام برده و توضیح دهید؟

- ۱- محلول در چربی: که شامل ویتامین‌های A، D، E و K هستند و معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند.
- ۲- محلول در آب: که شامل ویتامین‌های B و C هستند و به دلیل محلول بودن در آب، قابل ذخیره شدن در بدن نیستند.

۱۵- چرا احتمال کمبود ویتامین‌های محلول در آب در بدن بیشتر است؟

زیرا این ویتامین‌ها قابل ذخیره شدن در بدن نیستند.

۱۶- نقش مواد معدنی در بدن چیست؟

این مواد برای انجام بعضی واکنش‌های شیمیایی در بدن لازم‌اند و کمبود هر کدام عوارضی را به دنبال دارد.

۱۷- مواد معدنی را بر اساس نیاز بدن به آن‌ها به چه گروه‌هایی تقسیم می‌کنند؟ توضیح دهید:

- ۱- پرمصرف: که نیاز بدن به آن‌ها، زیاد است مثل کلسیم، سدیم، پتاسیم، کلرید و فسفات
 - ۲- کم‌مصرف: که نیاز بدن به آن‌ها، کمتر است مثل روی، آهن، مس و ...
- ۱۸- سه ماده معدنی مهم در بدن را نام برده و نقش هر یک را بیان کنید:**

- ۱- آهن: در ساختار هموگلوبین به کار رفته است.
 - ۲- کلسیم: باعث استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها می‌شود و برای انقباض ماهیچه‌ها و انعقاد خون لازم است.
 - ۳- سدیم: به حفظ تعادل مایعات بدن کمک می‌کند و برای کار اعصاب و ماهیچه‌ها ضروری است.
- ۱۹- پرمصرف‌ترین ماده غذایی در بدن کدام است و چند درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهند؟**

آب - ۶۰ درصد

۲۰- مهم‌ترین وظایف آب در بدن را بیان کنید؟

تنظیم دمای بدن، دفع مواد زائد بدن، انتقال مواد غذایی در بدن، برای انجام همه واکنش‌های آنزیمی در بدن لازم است، بخش اصلی پلاسمای خون را تشکیل می‌دهند.

۲۱- آب مورد نیاز بدن از چه راه‌هایی تأمین می‌شود؟

۱- نوشیدن آب و مایعات در هنگام تشنگی ۲- خوردن غذاها

۲۲- نوشیدن آب در افراد باید به چه اندازه‌ای باشند؟

باید به اندازه‌ای باشد که فرد احساس تشنگی نکند و حجم ادرار او از یک نیم لیتر در روز بیشتر نشود و در عین حال کم‌رنگ یا زردرنگ باشد.

۲۳- منظور از هرم غذایی چیست؟

ابزار ساده‌ای که نیاز ما به گروه‌های غذایی مختلف را نشان می‌دهد و در انتخاب و تنظیم الگوی غذایی سالم به ما کمک می‌کند.

۲۴- به طور کلی انواع غذاها را در ۷ گروه غذایی تقسیم‌بندی می‌کنند آن‌ها را نام ببرید:

نان و غلات - سبزی‌ها - میوه‌ها - شیر و لبنیات - گوشت و تخم‌مرغ - حبوبات و مغزها - متفرقه

۲۵- کدام گروه‌های غذایی در راس هرم غذایی و کدام یک در قاعده هرم قرار می‌گیرند؟

قند و چربی در راس قرار دارند و مصرف آن‌ها باید کمتر شود نان و غلات در قاعده هرم قرار دارند و مصرف روزانه آن‌ها باید بیشتر شود.

۲۶- دو اصل مهم در تغذیه سالم را بیان کنید:

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

۲- اصل تنوع: یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در شش گروه اصلی مواد غذایی قرار دارند.

۲۷- نیازهای تغذیه‌ای افراد به چه معنی است و به چه عواملی بستگی دارد؟

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

۲۸- ریشه عادت‌های غذایی یک جامعه یا خانواده در چه مواردی است؟

ریشه در وضعیت اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، جغرافیایی، مذهبی، کشاورزی و باورها و ارزش‌های افراد دارد.

۲۹- برخی از عادات‌های درست غذا خوردن که در آموزه‌های دینی بر آن تأکید شده را بیان کنید؟

- ۱- خوردن غذای پاک و حلال ۲- شست و شوی دست‌ها قبل از صرف غذا و پس از آن
- ۳- شروع غذا خوردن، با نام خدا و سپاسگزاری در پایان غذا ۴- به آرامی غذا خوردن و پرهیز از خوردن غذای داغ ۵- لقمه کوچک برداشتن ۶- خوب جویدن غذا ۷- پرهیز از پرخوری ۸- پرهیز از سخن گفتن در هنگام صرف غذا

۳۰- برخی از اختلالات غذا خوردن که سبب ایجاد عوارض جسمانی در افراد می‌شود را بیان کنید؟

- ۱- بی‌اشتهایی عصبی ۲- غذا نخوردن به دلیل تصور غلط مثل ترس از چاقی ۳- پرخوری عصبی
- ۳۱- عادت غذایی از خوردن گوشت و کم خوری چه عوارضی را می‌تواند در پی داشته باشند؟
عوارضی همچون سوءتغذیه ناشی از کمبود برخی مواد غذایی از جمله ریزمغذی‌ها مثل آهن، کلسیم، ویتامین A، ید، 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 مکمل‌های تغذیه اضافه داشته باشند؟ مثال بزنید؟

- ۱- زنان باردار ۲- افراد مسن ۳- افراد دارای بیماری‌های خاص
- مثال: مصرف هفتگی قرص آهن در دختران دبیرستانی برای پیشگیری از کمبود آهن و کم‌خونی
- ۳۴- چرا برای استفاده از مکمل غذایی، تجویز پزشک لازم است؟
زیرا مصرف مکمل اضافی برای بسیاری از افراد مضر است و منجر به مسمومیت می‌شود.
- ۳۵- مصرف هفتگی قرص آهن در دبیرستانهای دخترانه به چه منظوری است؟
برای پیشگیری از کمبود آهن و عوض ناشی از آن مثل کم‌خونی.