

**بافت های اصلی بدن انسان را نام ببرید؟**

در بدن ما چهار نوع بافت اصلی به نام های پوششی ، پیوندی ، عصبی و ماهیچه ای وجود دارند.  
**اندام ( عضو ) را تعریف کنید.** به مجموع بافت هایی که با هم در ارتباط بوده و برای انجام کار خاصی مکمل یکدیگر اند اندام گفته می شود. مثل مغز ، معده ، کلیه و قلب.

**منظور از دستگاه چیست ؟**

به مجموعه ای از اندام ها که کارشان با یکدیگر هماهنگ و مرتبط است دستگاه می گویند.  
 مانند : دستگاه گوارش ( تأمین کننده ی غذای سلول )      دستگاه تنفس ( تأمین کننده اکسیژن برای سلول ها )  
 دستگاه گردش خون ( انتقال مواد در بدن )      دستگاه دفع ادرار ( دفع مواد زاید )  
**نکته :** با جمع شدن دستگاه ها در کنار هم موجود زنده به وجود می آید.

**فصل : ۱۲ سفره سلامت****انواع مواد مغذی موجود در غذاها را نام ببرید**

۱- کربوهیدرات ها ( قند ها )      ۲- لیپیدها ( چربی ها )      ۳- پروتئین ها      ۴- ویتامین ها      ۵- مواد معدنی و آب  
**نقش های غذا در بدن چیست و این نقش ها توسط کدام دسته از مواد مغذی تأمین می شود ؟**  
**الف) تولید انرژی :** توسط کربوهیدرات ها و لیپیدها      **ب) رشد ، نگه داری و ترمیم بافت ها توسط:** پروتئین ها  
**ب) انجام و تنظیم اعمال حیاتی :** توسط ویتامین ها ، مواد معدنی و آب

**مهمترین وظایف کربوهیدرات ها در بدن چیست ؟** تأمین انرژی مورد نیاز سلول ها

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

**کربوهیدرات ها به طور کلی در چند گروه طبقه بندی می شوند ؟** ۲ گروه

۱- کربوهیدرات ساده مانند : گلوکز      ۲- کربوهیدرات مرکب مانند : نشاسته و سلولز

www.my-dars.ir

**نکته :** قندهای ساده شیرین اند و به فراوانی در میوه ها و سبزی

های شیرین وجود دارند.

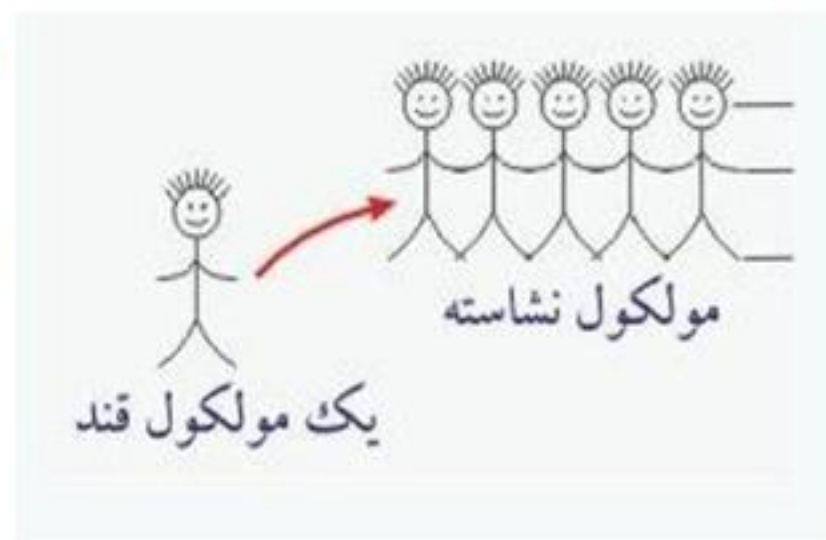
**نشاسته چیست ؟** نوعی کربوهیدرات مرکب است که در گیاهان

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؛

نشاسته در فوراکی هایی مثل برنج ، سیب زمینی ، غلات و گندم وجود دارد





**سلولز چیست؟** در همه ی غذاهای گیاهی وجود دارد. میوه ها و سبزی ها مقدار زیادی سلولز دارند. و از ترکیب شدن گلوکزها تشکیل می شود. و سلولز در بدن ما هضم نمی شود. و بدن نمی تواند از انرژی این قند استفاده کند ولی به سلامتی ما کمک می کند. به عنوان مثال باعث دفع آسان تر مدفوع می شود.

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

**برخی از فواید نیپیدها در بدن را بنویسید؟** ۱- چربی ها در سافت شدن غشای سلول ها به کار می روند  
۲- بافت چربی که دور تا دور اندام های داخل بدن را می پوشانند و آنها را از آسیب و ضربه حفظ می کند.  
۳- چربی ها در تامین انرژی بدن نیز موثر هستند.

**نکته:** مقدار انرژی ای که یک گرم چربی تولید می کند، تقریباً دو برابر انرژی حاصل از یک گرم کربوهیدرات است.  
**مهمترین مضرات چربی های اضافه در بدن را بنویسید.** ۱- فطر رسوب در رگ ها و تنگ شدن آن ها و در نتیجه ۲- ایجاد بیماری فشار خون و سکته قلبی را افزایش می دهند ۳- باعث چاقی و بیماری های ناشی از آن می شوند.  
**چربی ها به چند نوع تقسیم می شوند و هر نوع معمولاً به چه حالتی وجود دارد؟**

چربی ها دو نوع گیاهی و جانوری دارند؛

چربی های گیاهی در دمای معمولی مایع اند، در حالی که چربی های جانوری در این دما معمولاً جامد اند.  
**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 اند.

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

### لزوم استفاده از پروتئین ها در غذای روزانه چیست؟

بدن برای سافت ماهیچه نیاز به پروتئین دارد. پروتئین ها برای سافت شدن سلول ها و بافت های دیگر نیز به کار می روند. پروتئین در غضروف و استخوان نیز وجود دارد.

**برخی از منابع غذایی حاوی پروتئین را نام ببرید.** پروتئین های جانوری مثل گوشت، شیر و فرآورده هایش و تخم مرغ پروتئین های گیاهی مانند مبوبات نظیر نفود، لوبیا و عدس و همچنین سویا  
**واحد های سازنده پروتئین ها چه نام دارند؟** همه پروتئین ها از مولکول هایی به نام آمینو اسید سافت شده اند  
**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 گفته می شود.

**نکته:** شیر و تخم مرغ منبع غنی از آمینواسیدهای ضروری هستند.



بیشتر پروتئین های گیاهی بعضی آمینو اسیدهای ضروری را ندارند.

**بدن ما به چه مقدار ویتامین نیاز دارد؟ به مقدار کمی ویتامین نیاز دارد**

**ویتامین ها به چند گروه کلی تقسیم می شوند؟** به دو گروه ۱- مملول در آب (شامل ویتامین های B و C

۲- مملول در چربی: شامل ویتامین های A, D, E, K تقسیم می کنند.

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

**اهمیت و نقش انواع ویتامین ها را ذکر کنید و برخی از منابع غذایی آن ها را بنویسید.**

ویتامین A سلامت چشم و بینایی به ویژه در نور کم (هویج، گوجه فرنگی، شیر و فرآورده هایش، مگر)

ویتامین B در پیشگیری از کم فونی و ریزش مو (گوشت، تخم مرغ، لبنیات، نان و غلات)

ویتامین C سلامت پوست و لثه (میوه ها و سبزیجات خصوصاً مرکبات، گوجه فرنگی و گل کلم)

ویتامین D افزایش جذب و مصرف کلسیم و فسفر (ماهی، تخم مرغ، شیر و فرآورده هایش)

ویتامین E جلوگیری از تجزیه چربی ها و تملیل ماهیچه ها (روغن های گیاهی، جوانه گندم و آمیل)

ویتامین K کمک به فرایند انعقاد خون یا 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.

**اگر ویتامین D به بدن نرسد چه اتفاقی می افتد؟**

اگر ویتامین D بدن به اندازه کافی نباشد، استخوان ها نمی توانند به مقدار کافی کلسیم جذب کنند

و نرم می شوند و حتی شاید تغییر شکل نیز بدهند.

**به چه موادی مواد معدنی گفته می شود؟**

مواد ی 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.

**برخی از مواد معدنی مورد نیاز بدن را بنویسید و اهمیت آن ها را نیز ذکر کنید.**

۱- **کلسیم** ماده اصلی استخوان است. ۲- آهن در ساختار سلول های قرمز خون وجود دارد

۳- **کالکد** در رشد بدن نقش دارد ۴- سدیم در سیستم عصبی نقش دارد

کمبود آهن از عوامل کم فونی است. اگر زیاد امساز فستگی می کنید و

رنگ پریده اید، شاید آهن کافی به بدن شما نمی رسد.

مصرف زیاد سدیم (نمک) فطر ابتلا به فشارخون و پوکی استخوان را در بزرگسالی افزایش می دهد.

**نقش های آب در بدن را 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 عرق و ادرار از بدن دفع می کند

۳. آب با جذب گرمای ایجاد شده در بدن از گرم شدن زیاد از مد بدن جلوگیری می کند.



**نکته:** یک انسان بالغ و سالم غیر از آبی که در غذاهای مختلف وجود دارد، باید روزانه حدود ۸ لیوان آب بنوشد. بدن از چه راه هایی آب از دست می دهد؟ بدن ما با ادرار، تعریق، تنفس و مدفوع آب از دست می دهد.

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

## فصل: ۱۳ سفر غذا

### گوارش و جذب چیست؟

به فرایند ریز شدن غذا و تجزیه آن گوارش گویند.

و به وارد شدن غذای هضم شده به فون جذب گویند.

### اجزای دستگاه گوارش را نام ببرید؟

**الف) لوله گوارشی:** لوله ای پر پیچ و فمی است که از دهان شروع و به مخرج فتم می شود.

این لوله شامل: دهان، حلق، مری، معده، روده باریک، روده بزرگ و مخرج می باشد

**ب) غده های گوارشی:** اندام هایی اند که در اطراف لوله گوارشی هستند شامل غده های بزاقی، پانکراس (لوزالمعده)، کبد (جگر) می باشند.

**نکته:** حرکت زبان نیز سبب می شود تا غذا با بزاق دهان ترکیب شود و به صورت توده های فمیری شکل در آید.

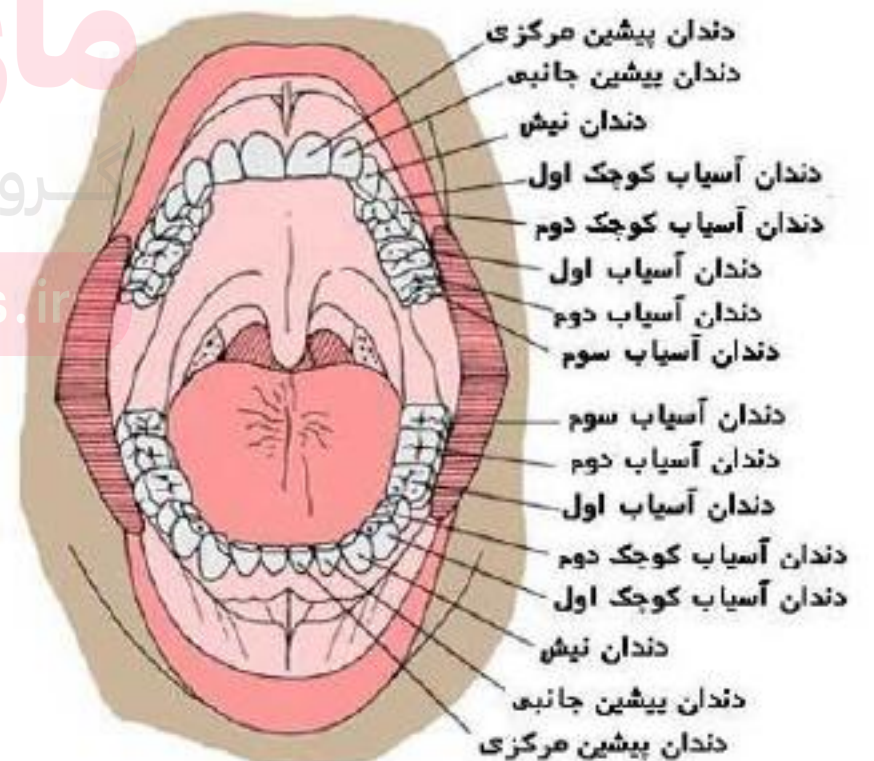
**انواع دندان ها را نام ببرید. وظیفه و تعداد آن ها در دهان را نیز ذکر کنید.**

۱- پیش: بریدن و تکه تکه کردن غذا (۸ عدد)

۲- نیش: بریدن و تکه تکه کردن غذا (۴ عدد)

۳- آسیای کوچک: فرد وله کردن غذا (۸ عدد)

۴- آسیای بزرگ: فرد وله کردن غذا (۱۲ عدد)



**بزاق دهان حاوی چه موادی است و از کجا ترشح می شود؟**

بزاق دهان دارای آب و آنزیم است و از غده های بزاقی ترشح می شود.

گروه آموزشی عصر

ASR\_Group@outlook.com

@ASRschoo12