

## فصل ۱۲ (سفره سلامت)

ردیف	سؤال												
	جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.												
۱	همه پروتئین‌ها از مولکول‌هایی به نام ..... ساخته شده‌اند.												
۲	نشاسته نوعی ..... است که از اتصال مولکول‌های گلوکز در گیاهان ساخته می‌شود.												
۳	نسبت گلوکز به یاختهز مانند نسبت ..... به پروتئین است.												
۴	مقدار اضافی ویتامین‌های محلول در آب از طریق ..... از بدن دفع می‌شود.												
۵	..... نوعی قند مرکب است و در میوه‌ها و سبزیجات وجود دارد.												
	درست یا نادرست بودن هریک از عبارتهای زیر را تعیین کنید.												
۶	ارزش غذایی یک خوراکی به تنوع مواد مغذی آن بستگی دارد.												
۷	بدن آمینواسیدهای ضروری را با استفاده از غذاهایی که می‌خوریم می‌سازد.												
۸	خوردن غذاهای سلولزدار به سلامتی کمک می‌کنند.												
۹	چربی‌های گیاهی در دمای معمولی جامد و چربی‌های جانوری در دمای معمولی مایع‌اند.												
۱۰	بدن ما به کمک نور آفتاب می‌تواند ویتامین A سازد.												
	هریک از عبارتهای داده شده مربوط به کدام مفهوم است (آن‌ها را به هم وصل کنید)												
	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">الف</td> <td style="text-align: center;">ب</td> </tr> <tr> <td>● ویتامین B</td> <td>● سلامت پوست و لثه</td> </tr> <tr> <td>● ویتامین D</td> <td>● سلامت چشم و بینایی</td> </tr> <tr> <td>● ویتامین C</td> <td>● پیشگیری از کم‌خونی</td> </tr> <tr> <td>● ویتامین D</td> <td>● جذب کلسیم</td> </tr> <tr> <td>● ویتامین K</td> <td>● به بند آمدن خون کمک می‌کند</td> </tr> </table>	الف	ب	● ویتامین B	● سلامت پوست و لثه	● ویتامین D	● سلامت چشم و بینایی	● ویتامین C	● پیشگیری از کم‌خونی	● ویتامین D	● جذب کلسیم	● ویتامین K	● به بند آمدن خون کمک می‌کند
الف	ب												
● ویتامین B	● سلامت پوست و لثه												
● ویتامین D	● سلامت چشم و بینایی												
● ویتامین C	● پیشگیری از کم‌خونی												
● ویتامین D	● جذب کلسیم												
● ویتامین K	● به بند آمدن خون کمک می‌کند												
	در پرسش‌های زیر گزینه درست را انتخاب کنید.												
۱۶	کدامیک از ویتامین‌های زیر در جذب کلسیم دخالت دارد؟ <input type="checkbox"/> الف) ویتامین A <input type="checkbox"/> ب) ویتامین K <input type="checkbox"/> ج) ویتامین D <input type="checkbox"/> د) ویتامین B <sub>۱۲</sub>												
۱۷	کدام ماده معدنی زیر در ساختار گلبول‌های قرمز خون نقش دارد؟ <input type="checkbox"/> الف) ید <input type="checkbox"/> ب) کلسیم <input type="checkbox"/> ج) آهن <input type="checkbox"/> د) سدیم												
۱۸	در رابطه با سلولز کدام گزینه صحیح نیست؟ <input type="checkbox"/> الف) سلولز یک کربوهیدرات مرکب است <input type="checkbox"/> ب) سلولز در بدن ما تجزیه نمی‌شود <input type="checkbox"/> ج) سلولز از اتصال مولکول‌های گلوکز به دست می‌آید <input type="checkbox"/> د) سلولز در گوارش بقیه کربوهیدراتها به ما کمک می‌کند												
۱۹	وظیفه اصلی پروتئینها در بدن چیست؟ <input type="checkbox"/> الف) تولید انرژی <input type="checkbox"/> ب) رشد و ترمیم بافتها <input type="checkbox"/> ج) تنظیم اعمال حیاتی بدن <input type="checkbox"/> د) هرسه مورد												
۲۰	گروهی از مواد مغذی که انرژی مورد نیاز بدن ما را تأمین می‌کنند چه نام دارند؟ <input type="checkbox"/> الف) کربوهیدراتها <input type="checkbox"/> ب) پروتئینها <input type="checkbox"/> ج) ویتامینها <input type="checkbox"/> د) مواد معدنی												

	<p>به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>۲۱ هدف از غذا خوردن چیست؟ (دومورد)</p> <p>۲۲ کدام گروه از ویتامین‌ها در بدن ما ذخیره می‌شوند؟</p> <p>۲۳ در آزمایشگاه برای شناسایی کربوهیدرات‌ها از کدام محلول استفاده می‌کنند؟</p> <p>۲۴ گیاهان در فتوسنتز ابتدا چه قندی می‌سازند؟</p> <p>۲۵ دو ماده غذایی نام ببرید که ویتامین A دارند؟</p>										
	<p>به پرسش‌های زیر پاسخ کامل دهید.</p> <p>۲۶ مصرف زیاد سدیم (نمک) خطر ابتلا به چه بیماری‌هایی را در بزرگسالی افزایش می‌دهد؟</p> <p>۲۷ هریک از مواد مصرفی زیر را به کاربرد آن در بدن وصل کنید (یک ماده اضافه است)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">وظیفه در بدن</th> <th style="width: 50%;">مواد مصرفی</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ساختن گلبول قرمز</td> <td>کلسیم</td> </tr> <tr> <td>تنظیم فعالیت‌های یاخته</td> <td>سدیم</td> </tr> <tr> <td>ماده اصلی استخوان</td> <td>آهن</td> </tr> <tr> <td></td> <td>یُد</td> </tr> </tbody> </table> <p>۲۸ الف) نقش ویتامین D در بدن ما چیست؟</p> <p>ب) این ویتامین را جز از راه مصرف مواد غذایی خاص از چه طریقی می‌توان به دست آورد؟</p> <p>۲۹ ویژگی‌های تغذیه سالم را بنویسید (۲ مورد)</p> <p>۳۰ تکمیل کنید.</p> <div style="text-align: center;"> </div>	وظیفه در بدن	مواد مصرفی	ساختن گلبول قرمز	کلسیم	تنظیم فعالیت‌های یاخته	سدیم	ماده اصلی استخوان	آهن		یُد
وظیفه در بدن	مواد مصرفی										
ساختن گلبول قرمز	کلسیم										
تنظیم فعالیت‌های یاخته	سدیم										
ماده اصلی استخوان	آهن										
	یُد										
	<p>۳۱ دو تفاوت چربی‌های گیاهی را با چربی‌های جانوری بیان کنید.</p>										

## پاسخنامه فصل ۱۲

- ۱- آمینواسید  
۲- کربوهیدرات  
۳- آمینواسید
- ۴- ادرار  
۵- سلولز
- ۶- درست  
۷- نادرست  
۸- درست
- ۹- نادرست  
۱۰- نادرست
- ۱۱- پیشگیری از کم‌خونی  
۱۲- جذب کلسیم  
۱۳- سلامت پوست و لثه
- ۱۴- سلامت چشم و بینایی  
۱۵- به بند آمدن خون کمک می‌کند
- ۱۶- ج  
۱۷- ج  
۱۸- د
- ۱۹- ب  
۲۰- الف
- ۲۱- غذا انرژی لازم برای انجام فعالیت‌های متفاوت انسان را تأمین می‌کند غذا ماده لازم برای ساخته شدن و رشد یاخته‌ها را تأمین می‌کند.
- ۲۲- ویتامین‌های محلول در چربی
- ۲۳- محلول‌ید
- ۲۴- گلوکز
- ۲۵- هویج و گوجه فرنگی
- ۲۶- خطر ابتلا به فشارخون و پوکی استخوان را در بزرگسالی افزایش می‌دهد.
- ۲۷- ساختن گلبول قرمز ( آهن)  
تنظیم فعالیت‌های یاخته ( ید)  
ماده اصلی استخوان ( کلسیم)
- ۲۸- الف) اگر ویتامین D در بدن انسان به اندازه‌ی کافی نباشد استخوان‌ها به اندازه‌ی کافی Ca ( کلسیم) جذب نمی‌کنند و نرم می‌مانند و حتی شاید تغییر شکل نیز بدهند این وضع به ویژه در دوره‌ی رشد اهمیت دارد.  
ب) با استفاده از آفتاب
- ۲۹- ۱- همه مواد مغذی را به مقدار کافی داشته باشد.  
۲- انرژی‌های مورد نیاز بدن را تأمین کند.
- ۳۰- الف - C    ب) محلول در چربی    ج) A    د) D
- ۳۱- ۱- چربی‌های گیاهی در دمای معمولی مایلند در حالیکه چربی‌های جانوری در این دما معمولاً جامدند.  
۲- احتمال رسوب چربی‌های جامد و رگ‌ها بیش‌تر از چربی‌های مایع است.