

فصل دوازده

سفره سلامت

۱- مواد لازم برای ساخته شدن و رشد سلول‌های بدن شما از کجا فراهم می‌شود؟ ص ۱۰۱

از خوردن غذاها

۲- غذاها علاوه بر ویتامین و مواد لازم بدن، چه چیزی برای بدن فراهم می‌کند؟ ص ۱۰۱

انرژی

۳- غذا نیاز بدن را به و تامین می‌کند. ص ۱۰۱

ماده - انرژی

۴- کارهایی که غذاها در بدن ما انجام می‌دهند به آنها بستگی دارد. ص ۱۰۲

مواد مغذی

۵- منظور از مواد مغذی غذاها چه موادی است؟ ص ۱۰۲

کربوهیدرات‌ها، لیپیدها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب، مواد مغذی غذاها هستند.

۶- کربوهیدرات‌ها برای کدام یک از موارد زیر مناسب‌ترند؟ ص ۱۰۲

الف) تولید انرژی ب) رشد بدن الف

۷- کربوهیدرات چیست؟ ص ۱۰۲

کربوهیدرات‌ها گروهی از مواد مغذی هستند که انرژی مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند.

۸- نام دیگر کربوهیدرات چیست؟ ص ۱۰۳

قند

۹- در برنج - گندم - سیبزمینی - نان چه ماده‌ای وجود دارد که انرژی تولید می‌کند؟ ص ۱۰۲

نشاسته

۱۰- نشاسته چیست؟ (نشاسته جزء کدام نوع از مواد مغذی است؟) ص ۱۰۳

نوعی کربوهیدرات است و در گیاهان ساخته می‌شود.

۱۱- نشاسته چگونه ساخته می‌شود؟ ص ۱۰۳

گیاهان در عمل فتوسنتز ابتدا قندی به نام گلوکز می‌سازند سپس با وصل شدن مولکول‌های گلوکز به هم نشاسته ساخته می‌شود.

۱۲- نشاسته از به هم متصل شدن مولکول‌های ساخته می‌شود. ص ۱۰۳

گلوکز

۱۳- ویژگی کربوهیدرات‌های ساده را بنویسید؟ ص ۱۰۳

شیرین هستند.

۱۴- گیاهان چه کربوهیدرات‌های مرکبی را می‌سازند؟ ص ۱۰۳

نشاسته و سلولز

۱۵- سلولز چیست؟ ص ۱۰۳

سلولز هم نوعی کربوهیدرات است که در گیاهان از گلوکز تولید می‌شود.

۱۶- سلولز در کدام غذاها وجود دارد؟ ص ۱۰۳

در میوه‌ها و سبزی‌ها به فراوانی وجود دارد. (همه غذاهای گیاهی)

۱۷- انرژی کدام مولکول زیر برای بدن انسان قابل استفاده است؟ ص ۱۰۳

الف) نشاسته

ب) سلولز

الف

۱۸- قندی که می‌خوریم از گیاه و یا از ساخته شده است. ص ۱۰۳

نیشکر - ریشه چغندر قند

۱۹- سه مورد از مزایای (نقش) چربی‌ها در بدن ما کدامند؟ ص ۱۰۳

۱.. در ساخته شدن غشای سلول‌ها به کار می‌روند.

۲.. دورتا دور اندام‌های داخل بدن را می‌پوشاند و آن‌ها را از آسیب و ضربه حفظ می‌کند.

۳.. تولید انرژی

۲۰- انرژی‌زایی چربی و قند را مقایسه کنید. ص ۱۰۳

مقدار انرژی که یک گرم چربی تولید می‌کند تقریباً دو برابر انرژی یک گرم کربوهیدرات است.

۲۱- عیب چربی‌ها با وجود انرژی‌زا بودن آن‌ها چیست؟ ص ۱۰۳ (مصرف چربی زیاد چه ضرری برای بدن دارد؟)

خطر تنگ شدن رگ‌ها و سکته قلبی را افزایش می‌دهند.

۲۲- انواع چربی کدامند؟ ص ۱۰۴

گیاهی و جانوری

۲۳- جور کردنی: ص ۱۰۴

الف) چربی گیاهی ۱.. جامد

ب) چربی جانوری ۲.. مایع

الف---(۲) (ب---(۱

۲۴- از کدام چربی‌ها باید کمتر استفاده کنیم؟ ص ۱۰۴

الف) گیاهی ب) جانوری

ب: چون احتمال رسوب آن‌ها در رگ‌ها بیشتر است.

روغن گردو و زیتون

از چربی، به شتر کمک می‌کند که چندین روز بدون آب و غذا در بیابان زنده بماند.

الف) چربی ب) پروٹین

۲۸- پروتئین در کدام غذا ها وجود دارد؟ ص ۱۰۵

الف) گیاهی ب) جانوری

جواب هر دو مورد (جانوری‌ها بهترند).

۲۹- پروتئین‌ها از ساخته شده‌اند. ص ۱۰۵

آمینو اسید

۳۰- دو راه ساخته شدن آمینو اسیدها را بنویسید. ص ۱۰۵

الف: با استفاده از مواد داخل بدن ما ساخته می‌شوند.

ب: بدن ما نمی‌تواند آن‌ها را بسازد و به صورت آماده از غذاها جذب بدن ما می‌شوند.

۳۱- بدن ما می‌تواند تعدادی از اسیدآمین‌ها را بسازد ولی بعضی از آن‌ها را نمی‌تواند بسازد که به آن‌ها

..... می گویند. ص ۱۰۵

آمینو اسیدهای ضروری





۳۲- کدام آمینواسیدها را بدن ما نمی‌تواند بسازد؟ ص ۱۰۵

الف) ضروری ب) غیر ضروری

الف

۳۳- جنس تار عنکبوت، پر پرندگان و مو از است. ص ۱۰۵

پروتئین

۳۴- چند ماده غذایی نام ببرید که آمینو اسید ضروری دارد. ص ۱۰۶

شیر و تخم مرغ

۳۵- ویتامین‌ها به چند گروه کلی قابل تقسیم هستند؟ ص ۱۰۶

محلول در آب - محلول در چربی

۳۶- ویتامین‌های محلول در آب را نام ببرید. ص ۱۰۶

ویتامین ث (C) و ویتامین گروه ب (B)

۳۷- ویژگی ویتامین‌های محلول در آب را نام ببرید. ص ۱۰۶

در بدن ما ذخیره نمی‌شوند و مقدار اضافی آن‌ها از طریق ادرار دفع می‌شود.

۳۸- در سلامت لثه ویتامین نقش دارد. ص ۱۰۶

ث

۳۹- دو مورد از نقش‌های ویتامین B کدامند؟ ص ۱۰۶

در پیشگیری از کم خونی و ریزش مو نقش دارد.

۴۰- در غلات کدام ویتامین وجود دارد؟ ص ۱۰۶

ویتامین گروه ب (B)

۴۱- ویتامین‌های محلول در چربی را نام ببرید. ص ۱۰۷

ویتامین آ و ویتامین د

۴۲- در سلامت چشم و بینایی ما به ویژه در نور کم ویتامین نقش دارد. ص ۱۰۷

A

۴۳- ویتامین A در کدام غذاها وجود دارد؟ ص ۱۰۷

هویج و گوجه فرنگی

۴۴- در ماهی ویتامین وجود دارد. ص ۱۰۷

ویتامین د (D)

۴۵- اگر ویتامین D کافی نباشد چه روی می‌دهد؟ ص ۱۰۷

استخوان‌هایتان به اندازه کافی کلسیم جذب نمی‌کنند و نرم می‌مانند و حتی شاید تغییر شکل نیز بدهند.

۴۶- کدام ویتامین در بدن انسان با استفاده از نور خورشید تولید می‌شود؟ ص ۱۰۷

ویتامین D

۴۷- جور کردنی: ص ۱۰۷

الف) آهن

۱... خون سازی

ب) کلسیم

۲... استخوان سازی

(الف ---- ۱) (ب ---- ۲)

۴۸- کلسیم و آهن جزو کدامیک است؟ ص ۱۰۷

الف) مواد معدنی

ب) ویتامین‌ها

۴۹- احساس خستگی زیاد و رنگ‌پریدگی از علائم کمبود کدامیک می‌تواند باشد؟ ص ۱۰۷

الف) آهن

ب) کلسیم

۵۰- کدام ماده معدنی به فراوانی در غذای دریایی وجود دارد؟ ص ۱۰۸

ید

۵۱- ید در تنظیم فعالیت نقش دارد؟ ص ۱۰۸

سلول‌ها

۵۲- سدیم در چه مواد غذایی یافت می‌شود. ص ۱۰۸

تقریباً در همه مواد غذایی، مثل میوه‌ها و سبزی‌ها و همچنین در نمک خوراکی.

۵۳- خطر مصرف بیش از حد سدیم چیست؟ ص ۱۰۸

مبتلا شدن به فشار خون و پوکی استخوان

۵۴- آیا نیاز همه افراد به آب یکسان است؟ ص ۱۰۸

خیر، افراد مختلف، از نظر اندازه‌ی بدن و میزان فعالیت که انجام می‌دهند با هم مختلف‌اند عرق کردن و حتی

بعضی بیماری‌ها با هم فرق دارند در نتیجه نیاز به آب نیز متفاوت است.

۵۵- کدامیک از گزینه‌های زیر برای تغذیه سالم مناسب‌تر است؟ ص ۱۰۹

۱- غذای سرخ شده / غذای آب پز

۲- میوه‌ها و آجیل / پفک و شیرینی

۱- غذای آب‌پز

۲- میوه و آجیل

۵۶- در چه صورتی ارزش غذایی یک خوراکی بیشتر است؟ ص ۱۰۹

در صورتی که مواد مغذی آن تنوع بیشتری داشته باشد.