



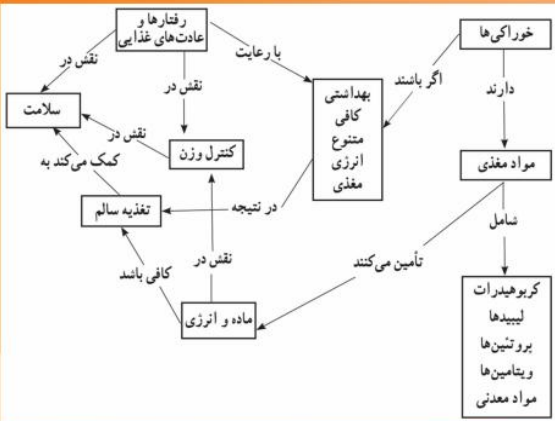
فصل ۱۲

همیری

دبیر علوم تهری

منطقه دلوار

فصل ۱۲
در یک نگاه



سفره سلامت

* مفاهیم این فصل به شما دانش آموزان عزیز کمک می کند در انتخاب مواد خوراکی دقت کنید و بدانید که چگونه می توانید با انتخاب درست مواد خوراکی سلامت خود را حفظ کنید.



به غذاهای مورد علاقه تان فکر کنید! چرا به این غذاها علاقه دارید؟ این غذاها از چه موادی درست شده اند؟ آیا می دانید غذاهایی که می خورید بر سلامت شما چه تأثیری دارند و چه نوع تغذیه ای سالم است؟ در این فصل با مواد مغذی و نقش آنها در سلامت آشنا می شوید.

تأمین ماده : برای رشد و ترمیم بدن

هدف و دلیل غذا خوردن ما

تأمین انرژی : برای انجام فعالیت های حیاتی بدن

موادی که غذاها دارند

از زمان تولد تاکنون، یاخته های فراوانی در بدنتان ساخته شده و رشد کرده اند. بدن شما مواد لازم برای ساخته شدن و رشد این یاخته ها را با غذاهایی به دست می آورد که می خورید. غذا، انرژی لازم را برای انجام دادن فعالیت های متفاوت نیز تأمین می کند. چه موادی در غذاها وجود دارند که نیاز بدن ما را به ماده و انرژی، تأمین، و سلامت ما را حفظ می کنند؟

خوراکی ها

دارند

مواد مغذی

شامل

فعالیت

ترکیبات: آرد گندم، آرد گندم کامل، روغن نباتی، شکر سفید، شربت اینورت، بی کربنات سدیم خوراکی، عصاره مالت، نمک خوراکی تصفیه شده، اسید سیتریک، لسیترین، آب آشامیدنی

ارزش غذایی در ۱۰۰ گرم

Nutritional Facts Value 100gr		
Energy	456.4	انرژی
Carbohydrate	57.2	کربوهیدرات
Fat	22.5	چربی
Protein	7	پروتئین
Fiber	3.5	فیبر
Humidity	2.5	رطوبت
Ferrous	26 Ppm	آهن

شکل روبه رو بر حسب روی یک بسته خوراکی را نشان می دهد. چه موادی در این خوراکی وجود دارد؟ ترکیبات روی بر حسب

کربوهیدرات ها: برای تولید انرژی
لیپید ها (چربی ها): تولید انرژی - سافت غشا - ضربه گیری و عایق گرمایی بدن
پروتئین ها: رشد و ترمیم بدن
ویتامین ها: تنظیم و انجام اعمال بدن
مواد معدنی و آب: تنظیم و انجام اعمال حیاتی بدن
 آب برای ورود و خروج مواد در یافته ها، انجام واکنش های شیمیایی بدن، تنظیم دمای بدن و ...

کارهایی که غذاها در بدن ما انجام می دهند به **مواد مغذی** آنها بستگی دارد. انواع متفاوتی از مواد مغذی وجود دارد. کربوهیدرات ها، لیپیدها (چربی ها)، پروتئین ها، ویتامین ها، مواد معدنی و آب، مواد مغذی اند که در خوراکی های متفاوت وجود دارند.

انواع مواد مغذی در غذاها

اگر کافی باشند

تغذیه سالم

کمک می کند به

سلامت بدن

انرژی تولید می کنند

کربوهیدرات ها گروهی از مواد مغذی اند که انرژی مورد نیاز بدنمان را تأمین می کنند.

(قند ها) به دلیل وجود کربن، هیدروژن و اکسیژن در ترکیب شیمیایی آنها چینی نامی دارند منبع تولید فوری انرژی هستند البته برقی از آنها انرژی پایدارتری دارند عموماً سوخت لازم برای مغز و ماهیچه ها را هوششان تأمین می کنند.



آزمایش کنید

وسایل و مواد: لوگول (محلول ید)، سیب زمینی، خیار، سیب، نان

روش آزمایش

۱- به برش هایی از هر یک از این خوراکی ها چند قطره لوگول اضافه کنید.

۲- نتیجه مشاهده خود را بنویسید. * موادی که دارای نشاسته باشند در اثر ریفتن محلول لوگول (محلول ید) روی آنها، بنفش یا آبی تیره می شوند مانند نان و سیب زمینی در این آزمایش

با انجام دادن آزمایش بالا دریافتید که برخی خوراکی ها نشاسته دارند. چه خوراکی های

دیگری می شناسید که نشاسته دارند؟ برنج - ماکارونی و ...

نشاسته از چه چیزی ساخته شده است؟ برای پاسخ به این پرسش، فعالیت زیر را انجام

دهید.

فعالیت

با استفاده از وسایل و مواد زیر، مدلی از نشاسته بسازید.

خمیر بازی، سیم نازک در اندازه های متفاوت

روش اجرا

۱- از خمیر بازی، گلوله هایی به اندازه نخود بسازید.

۲- با گذراندن سیم، آنها را به شکل های متفاوتی به هم وصل کنید.

* انجام فعالیت زیر دانش آموزان را با این مفهوم که « نشاسته از مولکول های کوچکی بنام گلوکز ساخته شده است » آشنا می کند.



ساده : مانند گلوکز

انواع کربوهیدرات ها

مرکب (ترکیبی از تعداد زیادی مولکول گلوکز) : مانند : نشاسته - سلولز

ساده ترین کربوهیدرات ←
سوفت اصلی یافته ها برای
تامین انرژی

مولکول گلوکز واهر سازنده نشاسته
(و سلولز)



شکل ۱- نشاسته از مولکول های گلوکز ساخته می شود.

نشاسته نوعی کربوهیدرات است و 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؛ بنابراین نشاسته نوعی کربوهیدرات مرکب و گلوکز نوعی کربوهیدرات ساده است (شکل ۱). به کربوهیدرات ها، قند نیز می گویند. قندهای ساده شیرین اند و به فراوانی در میوه ها و سبزی های شیرین وجود دارند.

مفید اما بدون انرژی

به فراوانی در دیواره یافته های گیاهی وجود دارد
* فراوانترین کربوهیدرات در طبیعت است

گیاهان کربوهیدرات مرکب دیگری نیز می سازند. این کربوهیدرات **سلولز** نام دارد. سلولز در همه غذاهای گیاهی وجود دارد و مانند نشاسته از مولکول های گلوکز ساخته می شود. میوه ها و سبزی ها مقدار زیادی سلولز دارند. گرچه بدن ما از انرژی سلولز نمی تواند استفاده کند، خوردن غذاهایی که سلولز دارند به سلامتی ما کمک می کند. با اهمیت این کربوهیدرات در فصل بعد آشنا می شوید.

* وجود سلولز باعث آسانتر شدن کار دستگاه گوارش ، عملکرد صمغ و حرکت بهتر روده ها می شود .

(لیپیدها)
چربی ها ، خوب یا بد؟

به جز روغن و کره، چه خوراکی های دیگری می شناسید که چربی دارند؟

قلمه - گردو - بادام - فندق - کنجد - آفتابگردان - زیتون - نارگیل و ...

آزمایش کنید

وسایل و مواد : روغن مایع، آب میوه، آب سبزی، پودر تخمه آفتابگردان، کاغذ روش آزمایش

- ۱- قطعه ای کوچک از کاغذ را با روغن مایع چرب کنید. چه تغییری در کاغذ ایجاد می شود؟ کاغذ در اثر پیری شفاف می شود.
- ۲- اکنون این کار را با مواد دیگر انجام دهید. با کدام یک، حالت کاغذ شما مانند آزمایش قبل می شود؟ چرا؟ پودر تخمه آفتابگردان - زیرا کاغذ را چرب و شفاف می کند.

نقش چربی ها در بدن ما

۱- آموختید که چربی ها برای ساخته شدن غشای یاخته ها به کار می روند. همچنین بافت چربی که نوعی بافت پیوندی است،^۲ دورتادور اندام های داخل بدن را می پوشاند و آنها را از آسیب و ضربه حفظ می کند (شکل ۲). و همچنین عایق گرمایی بدن هستند.
۳- نقش دیگر چربی ها انرژی زایی آنهاست. مقدار انرژی ای که یک گرم چربی تولید می کند، تقریباً دو برابر مقدار انرژی حاصل از یک گرم کربوهیدرات است.
از طرفی چربی ها خطر تنگ شدن رگ ها و سکتة قلبی را افزایش می دهند. بنابراین در مصرف چربی ها به چه چیزهایی باید توجه کنیم؟ * به نوع چربی و میزان مصرف چربی ها باید دقت کرد .

با ذخیره طولانی مدت انرژی

* زیرا بدن ما ماده تهنیه کننده سلولز را ندارد بنابراین نمی تواند آن را به گلوکز تهنیه و قابل استفاده برای یافته ها کند اما ماده تهنیه کننده نشاسته را دارد .



* حتی جانوران گیاه خوار نیز ، ماده تهنیه کننده سلولز را ندارند اما باکتری هایی در دستگاه گوارش این جانوران زندگی می کنند که با تهنیه سلولز ، انرژی مورد نیاز خود و این جانوران را تامین می کنند .



آیامی دانید

قند و شکر که با چای می خورید، از قندی ساخته می شود که از ریشه گیاه چغندر قند یا ساقه گیاه نیشکر به دست می آید.



* چربی ها نقش ساختاری و انرژی زایی در بدن دارند .

شکل ۲- قلب و چربی اطراف آن

محل های ذخیره سازی چربی در بدن :
* اطراف اندام های داخلی مانند قلب
* زیر پوست بویژه شکم و پهلو ها

توجه: اگر بدن ما زمانی که قند ها را می فوریم به انرژی نیاز نداشته باشد، گلوکز را به پربی تبدیل کرده و ذخیره می کند به همین علت زیاده روی در خوردن شیرینی سبب افزایش وزن می شود.

چربی ها دو نوع گیاهی و جانوری دارند (شکل ۳). چربی های گیاهی مانند روغن زیتون و کنجد در دمای معمولی مایع اند در حالی که چربی های جانوری در این دما، معمولاً جامدند.

احتمال رسوب چربی های جامد در رگ ها از چربی های مایع بیشتر است. به همین علت پزشکان توصیه می کنند که از چربی های جامد کمتر استفاده کنیم.

*** سوال:** در جدول زیر پربی گیاهی و جانوری را با هم مقایسه کنید:

ویژگی	چربی گیاهی	چربی جانوری
حالت (جامد - مایع - گاز)
گوارش (آسان - سخت)
رسوب در رگ ها (زیاد - کم)
مثال



شکل ۳- این خوراکی ها چربی دارند. چربی هم در گیاهان و هم در جانوران وجود دارد. چربی هایی مانند روغن گردو و زیتون برای سلامتی مفیدند.

ماهیچه های قوی

افرادی که ورزش می کنند، ماهیچه های قوی دارند. ماهیچه های قوی به ما کمک می کنند تا بتوانیم مثلاً سریع تر بدویم. بافت ماهیچه ای تقریباً در بیشتر دستگاه های بدن وجود دارد. بدن ما برای ساختن این بافت به پروتئین نیاز دارد. پروتئین ها برای ساخته شدن بافته ها و بافت های دیگر نیز به کار می روند (شکل ۴). بنابراین، غذاهایی که می خوریم، باید مقدار کافی پروتئین داشته باشند.

- * مهمترین نقش پروتئین ها در رشد و ترمیم بدن است.
- * پروتئین ها برای عملکرد همه یافته های بدن ضروری هستند.
- * پروتئین در سافت و سلامت ماهیچه ها، غضروف ها، استخوان ها، پوست، مو و نقش مهمی دارند
- * پروتئین ها علاوه بر نقش سافتاری در انتقال مواد و دفاع و ... در بدن نیز نقش دارند.



شکل ۴- پروتئین در غضروف و استخوان نیز وجود دارد.

*** چرا خوردن پربی مایع گیاهی بهتر از پربی جامد جانوری است؟**

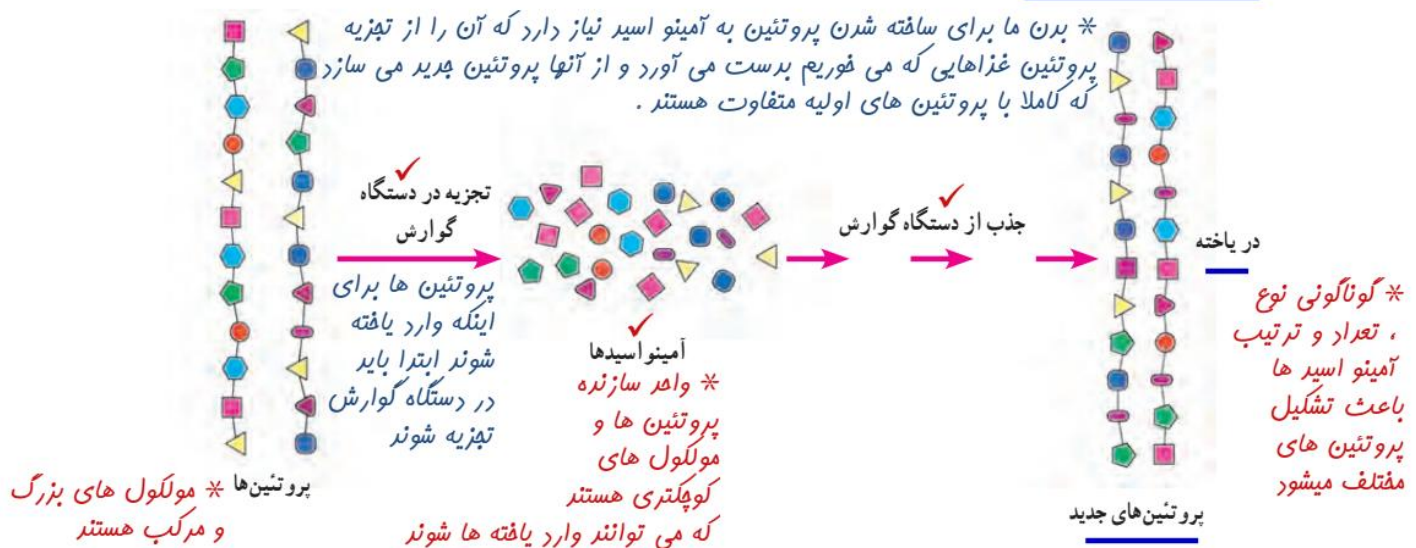
آیا می دانید چربی در یاخته های بافت چربی ذخیره می شود.

آیا می دانید شتر با چربی ای که در کوهانش ذخیره شده است، می تواند چندین روز بدون آب و غذا در بیابان زنده بماند.



الف) با توجه به اطلاعاتی که دارید در شکل روبه‌رو، خوراکی‌هایی را که منبع پروتئین‌اند، مشخص کنید. گوشت قرمز - مرغ - ماهی - حبوبات - شیر - تخم مرغ
 ب) نتیجه را بنویسید. پروتئین در هر دو نوع غذاهای گیاهی و جانوری وجود دارد.

دانستید که غذاهای گیاهی نیز مانند غذاهای جانوری، منبع پروتئین‌اند؛ اما کدام یک منبع بهتری برای تأمین پروتئین‌های مورد نیاز بدن ما هستند؟ برای پاسخ به این پرسش ابتدا باید بدانیم که پروتئین‌ها از چه چیزهایی ساخته شده‌اند. همه پروتئین‌ها از مولکول‌هایی به نام **آمینو اسید** ساخته شده‌اند (شکل ۵).



شکل ۵ - پروتئین‌ها در دستگاه گوارش به آمینو اسیدها تجزیه می‌شوند.

تعداد آمینو اسیدها را معمولاً ۲۰ عدد گزارش می‌کنند. (از این بین ۹ آمینو اسید را ضروری می‌دانند)



آیا می‌دانید
 پروتئین در پر پرندگان، تار عنکبوت
 و مو نیز وجود دارد.

بدن ما پروتئین‌های مورد نیاز را فقط با چند نوع آمینو اسید می‌سازد. همچنین بدن ما می‌تواند تعدادی از این آمینو اسیدها را با استفاده از غذاهایی که می‌خوریم، بسازد؛ اما بعضی را نمی‌تواند بسازد. به این آمینو اسیدها، آمینو اسیدهای ضروری می‌گویند؛ زیرا باید آنها را به طور آماده و از طریق غذاهایی که می‌خوریم به دست آوریم. بیشتر پروتئین‌های گیاهی، بعضی آمینو اسیدهای ضروری را ندارند. پس غذاهای جانوری مانند گوشت، لبنیات و تخم مرغ منبع بهتری برای تأمین پروتئین مورد نیاز بدن هستند. چون همه آمینو اسیدهای ضروری را دارند.

* سوال: کدامیک تعریف درست آمینو اسیدهای ضروری است؟
 الف) به آمینو اسید پروتئین‌های گیاهی می‌گویند
 ب) به آمینو اسیدهایی می‌گویند که بدن ما آنها را نمی‌سازد

* غذاهای گیاهی بیشتر حاوی پروتئین ناقص هستند و برای تهیه پروتئین کامل از آنها باید با هم مصرف شوند مانند برنج با عدس - لوبیا با نان و ...

فکر کنید

الف) اگر فردی هیچ نوع غذای جانوری مصرف نکند، چه مشکلی ممکن است برایش پیش آید؟ *بعضی از آمینو اسید های ضروری به بدنش نمی رسد و دچار کمبود پروتئین و مشکل در سافت یافته ها و بافت ها و ... می شود.*
ب) چنین افرادی چه نکاتی را باید در برنامه غذایی خود رعایت کنند؟
باید هر روز غذاهایی بخورند که با حبوبات و غلات درست شده باشند مانند لوبیا پلو - عدس پلو همچنین انواع آش که در آن حبوبات و غلاتی مانند گندم به کار رفته است

شاداب و سلامت

ویتامین ها چه نقشی در بدن دارند و آنها را در چه غذاهایی می توانیم پیدا کنیم؟ بدن ما به مقدار کمی ویتامین نیاز دارد؛ اما کمبود آنها رشد و عملکرد مناسب دستگاه های بدنمان را با مشکل روبه رو می کند. گاهی مواقع نیز به علت کمبود ویتامین، بیمار می شویم.

فعالیت

↓ فعالیت دانش آموزی

درباره ویتامین هایی که می شناسید، منبع و نقشی که در بدن دارند در گروه خود گفت و گو کنید و نتیجه آن را در جدولی بنویسید. هر گروه، جدول خود را با جدول گروه های دیگر مقایسه کند.

K, E, D, A, B, C

ویتامین ها را به دو گروه کلی **محلول در آب** و **محلول در چربی** تقسیم می کنند. ویتامین **C** و ویتامین های گروه **B** از ویتامین های محلول در آب اند. این ویتامین ها در بدن ما ذخیره نمی شوند و مقدار اضافی آنها از طریق ادرار دفع می شود. ویتامین **C** در سلامت پوست و لثه نقش مهمی دارد. ویتامین های گروه **B** در پیشگیری از کم خونی و ریزش مو نقش دارند.

فوراکی های دارای ویتامین B



(ب)

فوراکی های دارای ویتامین C



(الف)

شکل ۶ - بعضی خوراکی های منبع ویتامین C (الف) و B (ب)



آیا می دانید

شیر و تخم مرغ منبع غنی از آمینواسیدهای ضروری اند.

آیا می دانید

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



* در مورد ویتامین ها سوالات زیر پاسخ دهید :
الف) کدام ویتامین بر اثر تابش آفتاب در بدن تولید می شود ؟ (.....)
ب) کدام ویتامین ممکن است در روغن زیتون یافت شود ؟ (A - B)
پ) کدام ویتامین در بدن ذخیره نمی شود ؟ (D - C)

ت) ویتامین D با افزایش هیزب کدام ماده معدنی ، مانع از نرمی استخوان می شود ؟
* زیاده روی در مصرف کدام دسته از ویتامین ها فطرناک تر است ؟ چرا ؟

آیا می دانید
بهترین زمان استفاده از نور خورشید، اول روز است که پرتوهای خورشید مایل اند. قرار گرفتن در برابر آفتاب شدید می تواند خطر سرطان پوست را افزایش دهد.



ویتامین های A و D از ویتامین های محلول در چربی اند. ویتامین A در سلامت چشم

و بینایی ما به ویژه در نور کم نقش دارد. می توانید با خوردن هویج و گوجه فرنگی ویتامین A مورد نیاز بدنتان را تأمین کنید. این خوراکی ها ویتامین A ندارند؛ اما ماده ای دارند که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود. اگر ویتامین D در بدن شما به اندازه کافی نباشد، استخوان هایتان به اندازه کافی کلسیم جذب نمی کنند و نرم می مانند و حتی شاید تغییر شکل نیز بدهند. این وضع به ویژه در دوره رشد اهمیت زیادی دارد. گرچه بدن ما می تواند این ویتامین را با استفاده از آفتاب بسازد؛ اما امروزه کمبود ویتامین D از مشکلات رایج در سلامت مردم است.



(ب)

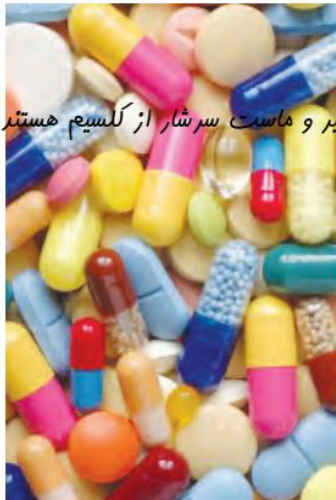


(الف)

* معمولا پزشکان به مادران توصیه می کنند که نوزادان و یا کودکان را چند ساعتی در روز در معرض نور ملایم آفتاب قرار دهند. علت این توصیه را بیان کنید :

* چشم پزشکی پس از معاینه چشم علی که دچار ضعف بینایی شده بود به او توصیه کرد که هویج زیاد مصرف کند. به نظر شما علت این توصیه چیست ؟

شکل ۷- بعضی خوراکی های منبع ویتامین A (الف) و D (ب)



۹۹ درصد کلسیم بدن در استخوان استخوان ها و دندان ها نقش دارد

هیچ ویتامینی را بدون تجویز پزشک مصرف نکنید!

* شیر - پنیر و ماست سرشار از کلسیم هستند

از خاک تا بدن ما (مواد معدنی)

عناصر در بدن ما نقش مهمی دارند. کلسیم و آهن دو نمونه از این عناصرند. کلسیم از مواد اصلی استخوان های بدن ما و مهره داران دیگر است. آهن در ساختار یاخته های قرمز خون وجود دارد. کلسیم و آهن در ترکیب خاک نیز وجود دارند و مواد معدنی نامیده می شوند. این مواد چگونه از خاک به بدن ما و جانوران دیگر وارد می شوند؟



* آهن در سافت یک نوع ماده پروتئینی که در دافل گلوبول های قرمز وجود دارد نقش دارد

این ماده پروتئینی وظیفه اش انتقال اکسیژن از ریه ها به بافت های مختلف بدن می باشد. * کمبود آهن میزان این ماده پروتئینی را در یافته های قرمز کاهش می دهد و بدن دچار کمبود اکسیژن ، کمبود انرژی و ... میشود .

شکل ۸- غذاهای آهن دار: کمبود آهن از عوامل کم خونی است. اگر زیاد احساس خستگی می کنید و رنگ پریده اید، شاید آهن کافی به بدن شما نمی رسد.

* سوال : در جدول زیر مقدار معین و یکسانی از ویتامین C و D را در مقابل تغییر دما قرار داده ایم :
 الف) کدام ویتامین در مقابل تغییرات دما ، کمتر تغییر کرده است ؟
 ب) کدام ویتامین را بهتر است در یخچال نگهداری کنیم ؟
 پ) درستی یا نادرستی جمله زیر را با دلیل مشخص کنید :
 « میوه ها و سبزی های پخته شده ویتامین C کمتری دارند »

دما (درجه سانتی گراد)	مقدار ویتامین C (گرم)	مقدار ویتامین D (گرم)
۲۰	۱۸	۱۸
۳۰	۱۵	۱۸
۴۰	۱۱	۱۶
۵۰	۷	۱۵

فعالیت

با توجه به شکل زیر، سفر مواد معدنی را از خاک تا بدن انسان در چند جمله بنویسید.
 * مواد معدنی از طریق خاک وارد گیاهان شده و در میوه ، دانه و برگ گیاهان زغیره می شوند . سپس حیوانات علف خوار آن را فورده و ما نیز با مصرف گوشت این حیوانات و مصرف خود گیاهان و میوه های آنها مواد معدنی را دریافت می کنیم .



سوال : * عوارض کمبود ید در مناطق کوهستانی بیشتر است یا مناطق مجاور دریا ؟ چرا ؟

ماهی - میگو
 ید و سدیم دو ماده معدنی دیگرند. ید در غذاهای دریایی به فراوانی وجود دارد. این ماده معدنی در تنظیم فعالیت باخته ها و رشد بدن نقش دارد. سدیم تقریباً در همه مواد غذایی، به خصوص میوه ها و سبزی ها وجود دارد. سدیم در نمک خوراکی نیز وجود دارد. مصرف بدن
 ید و سدیم اهمیت زیاد سدیم (نمک) خطر ابتلا به فشارخون و پوکی استخوان را در بزرگسالی افزایش می دهد.
 بسیاری از مواد مغذی به صورت محلول در آب وارد بدن ما و یاخته های آن می شوند. بسیاری از مواد زائد نیز معمولاً به حالت محلول در آب از بدن دفع می شوند. همچنین آب در اطراف و درون باخته ها وجود دارد؛ اما آب بدن ما چگونه تأمین می شود؟ قسمت بیشتر آن از نوشیدنی ها و غذاهای مختلف تأمین می شود و فقط قسمت کمی از آن حاصل واکنش های درون بدن است.

* نمک زیاد در فون باعث جذب بیشتر آب به فون شده و در نتیجه با افزایش حجم فون ، فشار به دیواره رگ ها بیشتر می شود.
 آیا می دانید نمک خوراکی از سدیم و کلر ساخته شده است. امروزه برای پیشگیری از کمبود ید، به نمک خوراکی ید اضافه می کنند. مصرف آب در روز بیش از پنج گرم نمک در روز سلامت ما را به خطر می اندازد. اگر غذاهای پر نمک می خورید برای حفظ سلامت خود این عادت را ترک کنید.

* هر ۳ مقدار معینی از میوه و سبزی را اندازه گرفته و سپس آن را هشک می کنیم تا آب درون آنها تبخیر شود سپس دوباره ۳م آن را اندازه گرفته تا با حاصل اختلاف ۳م ها در دو حالت ، مقدار آب درون آن بدست آید

فعالیت

الف) برای تعیین مقدار آبی که در میوه ها و سبزی ها وجود دارد، فعالیت طراحی و اجرا کنید. آیا نتایج گروه ها یکسان است؟ فیر اگر پاسخ «نه» است، دلایلی برای این تفاوت ارائه دهید. چون در روش هشک کردن ها و میزان هشک کردن آنها تفاوت وجود دارد . مثلاً در ب) با ارائه دلیل، درستی یا نادرستی این جمله را بررسی کنید : «نیاز همه افراد به نوشیدن آب یکسان است». جمله نادرست است . زیرا میزان نیاز به آب در افراد مختلف به عواملی مثل : سن ، یرم - جنس بیماری - فعالیت بدنی - آب و هوا و ... بستگی دارد .

تغذیه سالم

به نظر شما با چه معیارهایی می توان درباره سلامت تغذیه قضاوت کرد؟ اگر غذاهای گوناگونی می خورید که همه مواد مغذی را به مقدار کافی به بدن شما می رساند و انرژی و ویژگی ها

میان وعده های سالم



فروآکی های
تا سالم



غلالت
در رژیم غذایی هر فرد داشته باشند
فست قهوه ... کمترین مقدار را باید



شکل ۹- معمولاً بین وعده های اصلی،
خوراکی های متفاوتی می خوریم. این
خوراکی ها میان وعده مناسبی اند.

مورد نیاز بدنتان را تأمین می کند، تغذیه سالمی دارید. افزون بر این تغذیه ای سالم است که غذاها به روش بهداشتی و سالم تهیه شده باشند. شاید غذاهای سرخ شده با روغن خوش مزه تر باشند؛ **فروآکی های** اما غذاهای آب پز و بخارپز سالم ترند. رفتارها و عادت های غذایی ما در سلامت تغذیه و در نتیجه سلامت بدن ما تأثیر زیادی دارند. خوردن خوراکی هایی مانند، پفک، شکلات و شیرینی بین وعده های غذا از عادت های نادرست است که برای سلامت ما زیان دارد در حالی که میوه ها،

میان وعده سالمی هستند (شکل ۹). شما چه معیارهای دیگری برای تغذیه سالم می شناسید؟ **نان و غلات، سبزیجات، میوه ها، لبنیات و گوشت یا جایگزین آنها باید** بیشترین و از طرفی روغن و پرپی و شیرینی، غذاهای شور، فست قهوه ... کمترین مقدار را باید

اگر گرسنه باشید و بخواهید خوراکی بخرید، آیا به مواد مغذی و مقدار انرژی آن توجه می کنید؟ با توجه به نقشی که غذا در سلامت مردم دارد، شرکت های تولیدکننده مواد غذایی موظف اند نوع و مقدار مواد مغذی و مقدار انرژی خوراکی را روی بسته آن بنویسند. با خواندن این اطلاعات می توانیم به ارزش غذایی آن خوراکی و در نتیجه تأثیر آن بر سلامتمان پی ببریم. هرچه تنوع مواد مغذی خوراکی بیشتر باشد، ارزش غذایی آن خوراکی بیشتر است.

فعالیت

الف) با توجه به اطلاعاتی که نوشته شده است درباره ارزش غذایی هر یک از این نوشیدنی ها، گفت و گو کنید.

* نوشیدنی که علاوه بر سالم و بهداشتی بودن، نیازهای بیشتری از مواد مغذی بدن انسان را تأمین کند، ارزش غذایی بیشتری دارد. ✓ این بهتر از بقیه هست

ترکیبات: مالت، عصاره رازک، قند میوه،
اسکوربیک اسید، سیتریک اسید، طعم
دهنده طعم، آب گازدار

اطلاعات تغذیه ای برای ۱۰۰ میلی لیتر	
کالری	۴۵ کیلوکالری
چربی	-
کربوهیدرات	۶۲ گرم
پروتئین	۰۱ گرم

نوشابه گازدار یا طعم برتقالی محتویات: آب شکر، گاز
کربنیک، اسید سیتریک، صمغ اکاسیما، سوربات پتاسیم (اسید سوربیک
مکزیتم ppm ۲۰۰) سیترات سدیم، طعم دهنده، فا عنصر استر-ساز
من بنو، اسید اسکوربیک.

اطلاعات غذایی برای هر ۱۰۰ میلی لیتر	
انرژی	۵۱.۹ kcal
پروتئین	۰.۰ g
کربوهیدرات	۱۲.۹ g
چربی	۰.۰ g

نگار مخلوط سیب و موز	
حقایق تغذیه ای	
در ۱۰۰ میلی لیتر ± ۵٪	
انرژی	۴۵.۸ kcal
ارزش روزانه %*	۲.۴۹
Total fat	۰.۰۶ g
Total carbohydrate	۱۲.۳۴ g
Protein	۱.۰۰ mg
Vitamin A **	۰.۱۹ µg
Vitamin C **	۱۰.۷ mg
Vitamin E **	۱.۸ µg

فطرات مصرف نوشابه: کاهش عملکرد کلیه ها - فطر ابتلا به مرض قند - سرطان زایی

باقی بدن - فطر بیماری های قلبی - از بین بردن مینای دندان - کاهش سطح کلسیم بدن

فطر بیماری

گزارشی کبد -

فطر فشار خون

بالا و ...

ب) کاری که غذا برای ما انجام می دهد، چیزی بیش از تأمین ماده و انرژی است. در بسیاری از مناسبت ها غذاهای خاصی فطر بیماری پخته می شود. از طرفی پختن برخی خوراکی ها همراه با مراسم خاصی است؛ مانند پختن سمنو در پایان سال خورشیدی. گزارشی کبد - درباره چنین مناسبت ها یا مراسمی که در محل زندگی شما وجود دارد به صورت گروهی تهیه کنید و در کلاس ارائه دهید. گزارش را می توانید به صورت تصویر، متن یا فیلم تهیه کنید.

* پاسخ ها بسته به مناطق مختلف متفاوت است.
هدف زنده نگه داشتن آداب و رسوم بومی - مهمی است