

خطر ابتلا به فشارخون و پوکی استخوان را در بزرگسالی افزایش می دهد.

۲۶ - 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 حد بدن جلوگیری می کند.

نکته ۹: یک انسان بالغ و سالم غیر از آبی که در غذاهای مختلف وجود دارد، باید روزانه حدود ۸ لیوان آب بنوشد

۲۷- بدن از چه راه هایی آب از دست می دهد؟ بدن ما با ادرار، تعرق، تنفس و مدفوع آب از دست می دهد.

نکته 10: 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

۲۸ - منظور از میان وعده های سالم و میان وعده ناسالم چیست؟

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

فصل ۱۳: سفر غذا

۱ - اجزای دستگاه گوارش را نام ببرید؟

الف) لوله گوارشی: لوله ای پر پیچ و خمی است که از دهان

شروع و به مخرج ختم می شود.

این لوله شامل: دهان، حلق، مری، معده، روده باریک

، روده بزرگ (فراخ روده) و مخرج می باشد

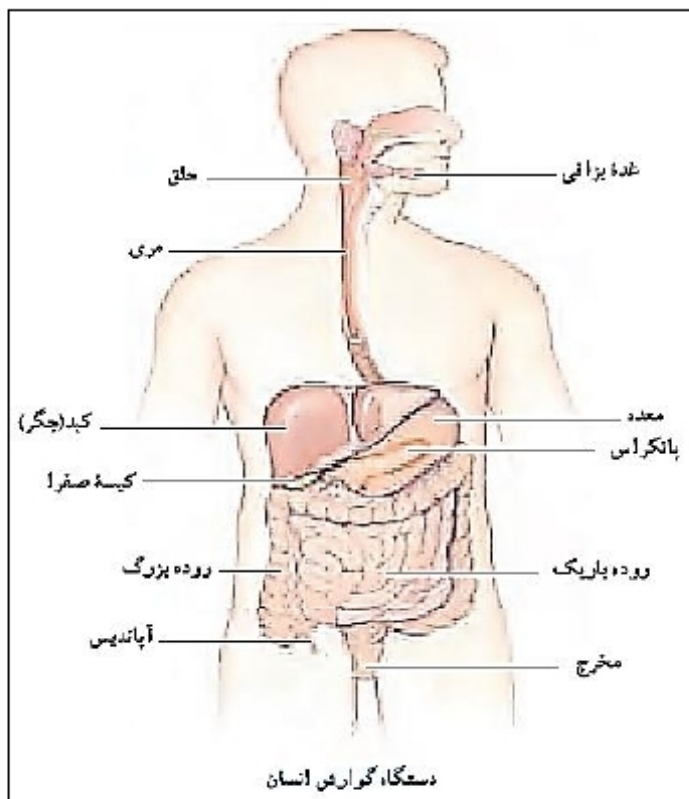
ب) غده های گوارشی: شامل غده های بزاقی، پانکراس (

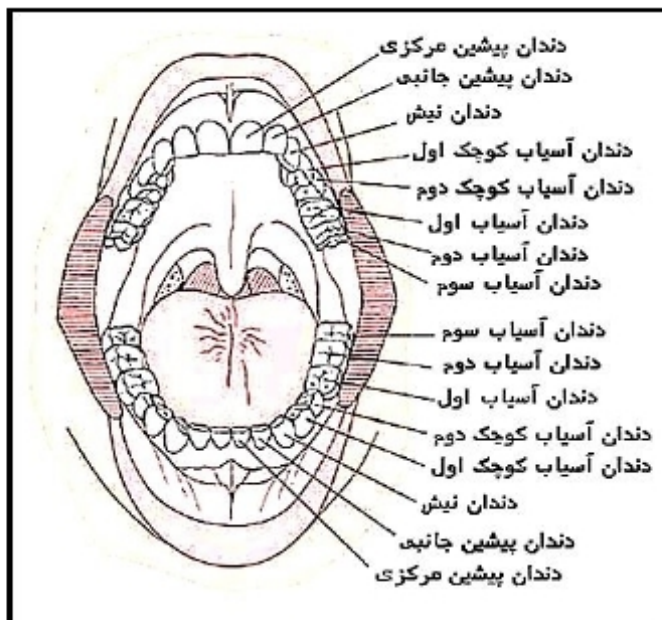
لوزالمعده)، کبد (جگر) می باشند.

نکته ۱:

حرکت زبان نیز سبب می شود تا غذا با بزاق دهان ترکیب

شود و به صورت توده های خمیری شکل در آید





۲ - 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 : خرد و له کردن غذا (۸ عدد)

۴- آسیای بزرگ : خرد و له کردن غذا (۱۲ عدد)

۳ - 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.

۴ - آنزیم را تعریف کنید؟

آنزیم ها مولکول هایی اند که سرعت واکنش های شیمیایی را زیاد می کنند . بعضی از آنزیم ها تجزیه ی مواد غذایی را سرعت می بخشند . مثلاً آنزیم بزاقی در تجزیه نشاسته به قند ساده (گلوکز) نقش دارد.

نکته ۲: امروزه از آنزیم ها در صنعت استفاده می برند . یک مثال افزودن آنزیم به پودر های ماشین لباس شویی است . با این کار سرعت تمیز کنندگی پودرهای لباس شویی افزایش می یابد.

۵ - چرا خوردن خوراکی هایی مثل شیرینی و شکلات از عوامل پوسیدگی دندان می باشد ؟

مواد قندی غذای باکتری هایی است که در دهان وجود دارند . این باکتری ها اسید تولید می کنند . اسید مینای دندان را از بین می برد و در نتیجه سبب پوسیدگی دندان می شود.

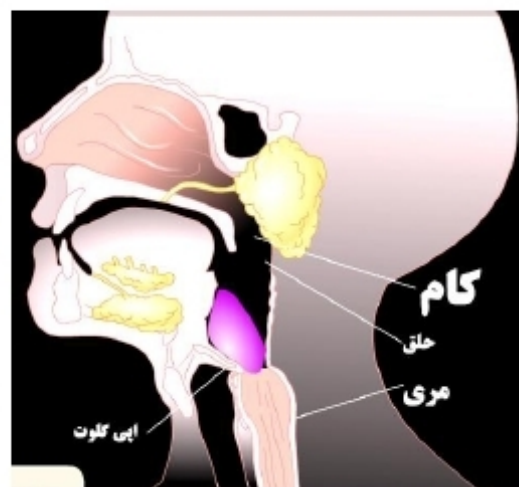
۶ - نقش زبان کوچک و اپی گلوت را بنویسید ؟

در هنگام بلع غذا زبان کوچک (کام نرم) به سمت بالا می رود و راه بینی را می بندد . راه نای نیز با بالا رفتن حنجره و پایین آمدن عضو ماهیچه ای به نام اپی گلوت بسته می شود . بنابراین غذا وارد مری می شود .

۷ - در شیره گوارشی معده چه موادی وجود دارد ؟

آنزیم و اسید وجود دارد . این دو ماده به گوارش مواد غذایی کمک می کنند . وقتی ماهیچه های دیواره معده منقبض می شوند ، غذا نرم تر و با شیره گوارشی مخلوط می شود

۸ - محل گوارش نهایی غذاها کجاست ؟



روده باریک

حدود 90 درصد گوارش و جذب مواد مغذی در روده باریک انجام می شود

۹ - گوارش و جذب چیست ؟

به فرایند ریز شدن غذا و تجزیه آن گوارش گویند . و به وارد شدن غذای هضم شده به خون جذب گویند.

نکته 3: روده باریک تنها بخشی از لوله گوارش است که همه ی مواد مغذی از آن جذب و وارد خون می شوند.

نکته 4: عمل جذب به مقدار بسیار اندکی در دهان ، معده و روده بزرگ نیز انجام می شود.

۱۰- بیشتر آنزیم های روده باریک در کجا ساخته می شوند ؟

در پانکراس. آنزیم های ساخته شده در پانکراس از طریق لوله ای وارد ابتدای روده باریک می شوند

۱۱- منظور از پرز و ریز پرز در روده باریک چیست ؟

سطح داخلی روده را برجستگی هایی فراوان که کوچک و انگشت مانند هستند فرا گرفته است این برجستگی ها را پرز می نامند. پرز ها باعث می شوند سطح تماس غذا با روده باریک افزایش یابد که این امر باعث افزایش جذب مواد در روده باریک می گردد.

۱۲- کدام گروه از مواد مغذی نیاز به گوارش ندارند ؟

بعضی مواد مغذی مانند آب، ویتامین ها و مواد معدنی نیاز به گوارش ندارند و می توانند از سلول های پوششی روده عبور کنند و از آنجا نیز وارد خون شوند.

۱۳- چه موادی وارد روده بزرگ می شوند ؟

موادی که در روده باریک گوارش یا هضم نشده اند.

۱۴- چرا بخشی از سبزی ها در روده باریک گوارش نمی شوند ؟

زیرا اکثر سبزی ها از کربوهیدرات سلولز ساخته شده اند.

سلولز در دستگاه گوارش انسان ، هضم (گوارش) نمی شود زیرا آنزیمی برای گوارش آن وجود ندارد.

۱۵- وظایف روده بزرگ را بنویسید ؟

۱- جذب آب و مواد معدنی ای که از روده باریک خارج شده اند . ۲- جذب

ویتامین های B و K که توسط باکتری های مفید روده بزرگ ساخته می شود ۳- حرکت دادن مدفوع به سمت مخرج

۱۶- آپاندیس چیست ؟

به زائده توخالی و کرمی شکل چسبیده به ابتدای روده بزرگ آپاندیس می گویند . در صورتی که مجرای آپاندیس بسته شود باکتری های درون آن با تکثیر خود آن را عفونی می کنند که باعث تورم و دردناک شدن این قسمت می شود

۱۷- نقش کبد را بنویسید

۱- ساختن صفرا برای گوارش چربی ها

۲- اگر مقدار زیادی کربوهیدرات بخوریم،

کبد از آنها برای ساختن چربی استفاده می کند.

۱۸- صفرا در کجا ذخیره می گردد ؟ در کیسه صفرا ذخیره می شود.

19- برخی از خطرات ناشی از وزن نامناسب را بنویسید

در افرادی که اضافه وزن دارند ، خطر فشار خون بیماری های قلبی و دیابت بزرگسالی زیاد تر است .

در افرادی که کمبود وزن دارند ، احتمال پوکی استخوان بیشتر است.

