



## فصل ۴

# تنظیم شیمیایی

تصور کنید روزی تمام وسایل ارتباطی مثل تلفن، اینترنت و رادیو در یک شهر قطع شود. آیا اداره کردن آن شهر ممکن خواهد بود؟ آیا می‌توان بخش‌های مختلف شهر را که در فواصل دور یا نزدیک قرار دارند، با یکدیگر هماهنگ کرد؟ آیا می‌توان یک خبر را به اطلاع همه مردم شهر رساند؟ در پریاختگان، یاخته‌ها نمی‌توانند از یکدیگر مستقل باشند. در فصل گذشته دیدیم که دستگاه عصبی، یکی از دستگاه‌های ارتباطی بدن است. اما دستگاه عصبی با تک تک یاخته‌های بدن ارتباط ندارد. در این فصل، با ارتباطات شیمیایی آشنا می‌شویم و خواهیم دید که چگونه بخش مهمی از فرایندهای بدن توسط آن انجام می‌شود.

## فعالیت ۱

استفاده از نمک ید دار می تواند ید مورد نیاز بدن را تأمین کند. تحقیق کنید که نمک های ید دار در چه شرایطی خواص خود را حفظ می کنند و چه غذاهایی مانع جذب ید می شوند؟

نمک ید دار باید در شرایطی نگه داری شود که نور، رطوبت و هوا به آن نرسد. باید آن را در ظرف پلاستیکی، چوبی و یا شیشه ای (ظرف غیر فلزی) نگه داری کنیم. در هنگام پختن غذا برای حفظ ید باید نمک ید دار را آخر اضافه کنیم. کلم، سویا و ذرت مانع جذب ید در بدن می شوند. نمک ید دار بعد از حدود یک سال یدش را از دست می دهد. پس باید آن را در مدت کمتر از یک سال مصرف کرد.

## فعالیت ۲

تحقیق کنید که برای پیشگیری از دیابت نوع II چه باید کرد؟

1. ورزش
2. رژیم غذایی مناسب و استفاده از سبزیجات
3. جلوگیری از افزایش وزن و تجمع بافت چربی
4. کنترل قند خون