

به نام خدا

جزوه علوم هفتم فصل ۱۲ سفره سلامت

۱- غذا برای بدن چه فایده هایی دارد؟

غذا مواد لازم برای ساخته شدن و رشد یافته ها و همچنین انرژی لازم برای انجام دادن فعالیت های متفاوت را تامین می کند.

۲- کارهایی که غذاها در بدن ما انجام می دهند به چه بستگی دارد؟

به مواد مغذی آن ها

۳- انواع مواد مغذی را نام ببرید.

کربوهیدرات ها (قندها)، لیپیدها (چربی ها)، پروتئین ها، ویتامین ها، مواد معدنی و آب انواع مواد مغذی اند که در خوراکی های متفاوت وجود دارد.

۴- برای شناسایی نشاسته از چه چیزی استفاده می شود؟

لوگول (محلول ید) - مقداری محلول ید روی ماده می ریزیم اگر رنگ آبی تیره درآمد، ماده دارای نشاسته می باشد.

۵- نشاسته چیست؟ چگونه ساخته می شود؟

نوعی کربوهیدرات است که در گیاهان ساخته می شود گیاهان در عمل فتوسنتز ابتدا قندی به نام گلوکز می سازند که با اتصال آنها به هم، نشاسته ساخته می شود در نتیجه نشاسته نوعی کربوهیدرات مرکب است و گلوکز نوعی کربوهیدرات ساده است.



۶- گلوکز چه نوع قندی است و در چه موادی وجود دارد؟

نوعی قند ساده است و قندهای ساده شیرین هستند و به فراوانی در میوه ها و سبزی های شیرین وجود دارند.

۷- سلولز چیست؟

سلولز مانند نشاسته نوعی کربوهیدرات مرکب است که توسط گیاهان ساخته می شود و از مولکول های گلوکز ساخته می شود میوه ها و سبزی ها مقدار سلولز زیادی دارند ولی بدن ما از انرژی سلولز نمی تواند استفاده کند ولی به سلامتی ما کمک می کند.

۸- چربی چه فایده هایی دارد؟

چربی ها برای ساخته شدن غشای یاخته ها به کار می روند و همچنین نوعی بافت پیوندی است که دورتادور اندام های داخل بدن را می پوشاند و آنها را از آسیب و ضربه حفظ می کند و همچنین انرژی را هستند.

۹- کدام یک از گروه های مواد مغذی انرژی را هستند؟

هیدرات کربن ها (قند ها) و لیپیدها (چربی ها) ولی مقدار انرژی که یک گرم چربی تولید می کند تقریباً دو برابر مقدار انرژی است که یک گرم کربوهیدرات تولید می کند.

۱۰- مصرف زیاد چربی ها چه مشکلاتی ایجاد می کند؟

تنگ شدن رگ ها و سکتة قلبی

۱۱- چربی ها چند نوع است و چه تفاوتی دارند؟ توضیح دهید.

دو نوع اند - گیاهی و جانوری - چربی های گیاهی در دمای معمولی مایع هستند ولی چربی های جانوری معمولاً جامدند و احتمال رسوب چربی های جامد در رگ ها از چربی های مایع بیشتر است به این دلیل پزشکان توصیه می کنند که از چربی های جامد کمتر استفاده شود.

۱۲- پروتئین چه فایده ای دارد؟

پروتئین برای ساخته شدن بافت ماهیچه ای و همچنین یاخته ها و بافت های دیگر مانند استخوانی و غضروفی به کار می رود. پس غذاهایی که می خوریم باید مقدار کافی پروتئین داشته باشند.

۱۳- منابع پروتئین را نام ببرید.

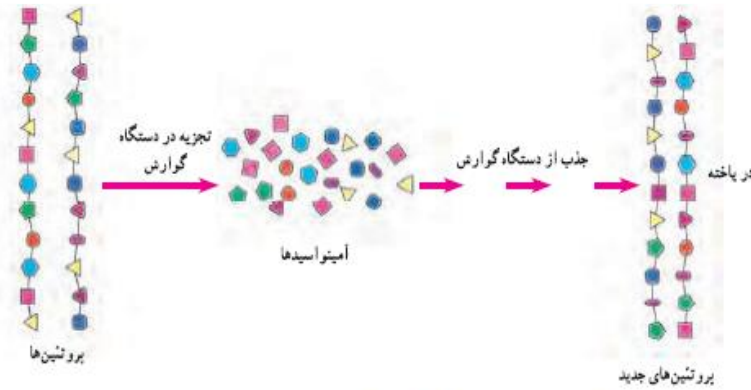
غذاهای گیاهی و غذاهای جانوری منابع پروتئین اند، اما غذاهای جانوری منبع بهتری برای تامین پروتئین های مورد نیاز بدن هستند.

۱۴- پروتئین ها از چه چیزهایی ساخته شده اند؟

از مولکول هایی به نام آمینو اسید ساخته شده اند.

۱۵- بدن ما پروتئین های مورد نیاز را چگونه به دست می آورند؟

بعضی از پروتئین های مورد نیاز را فقط با چند نوع آمینو اسید می سازد و همچنین تعدادی از آمینو اسید ها را با استفاده از غذاهایی که می خوریم به دست می آورد.



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

۱۶- آمینو اسیدهای ضروری چیست؟

آمینو اسیدهایی که بدن نمی‌تواند آنها را بسازد و باید به طور آماده و از طریق غذاهایی که می‌خوریم به دست آوریم.

۱۷- ویتامین‌ها چه نقشی در بدن دارند؟

ویتامین‌ها در رشد و عملکرد مناسب دستگاه‌های بدن ما نقش اساسی دارند و از بیماری جلوگیری می‌کنند.

۱۸- ویتامین‌ها به چند دسته تقسیم می‌شوند؟

به دو دسته: ویتامین‌های محلول در آب و ویتامین‌های محلول در چربی

۱۹- ویتامین‌های محلول در آب کدامند و چه ویژگی‌هایی دارند؟

ویتامین C و ویتامین‌های گروه B: این ویتامین‌ها در بدن ذخیره نمی‌شوند و مقدار اضافی آن‌ها از طریق ادرار دفع می‌شود.

۲۰- ویتامین C و گروه‌های B چه نقشی دارند؟

ویتامین C در سلامت پوست و لثه نقش مهمی دارد و ویتامین‌های گروه B در پیشگیری از کم‌خونی و ریزش مو نقش دارند.

۲۱- ویتامین های محلول در چربی کدامند و چه ویژگی هایی دارند؟

ویتامینهای A و D - ویتامین A در سلامت چشم و بینایی ما به ویژه در نور کم نقش دارد که با خوردن هویج و گوجه فرنگی در بدن تامین می شود و ویتامین D باعث جذب کلسیم در استخوان ها می شود.

۲۲- آیا خوراکی هایی مانند هویج و گوجه فرنگی ویتامین A دارند؟

خیر، اما ماده ای دارند که در بدن به ویتامین A تبدیل می شود.

۲۳- مواد معدنی چیست؟

به عناصر موجود در ترکیب خاک را مواد معدنی یا املاح یا نمک ها می گویند. مثل کلسیم، آهن، ید،

سدیم و...

۲۴- جدول زیر را کامل کنید

مواد معدنی	آهن	کلسیم	ید و سدیم
نقش	ساختار یاخته های خون	استحکام استخوان ها	تنظیم فعالیت یاخته ها و رشد بدن

۲۵- تغذیه سالم چیست؟

غذاهایی که گوناگون باشند و همه مواد مغذی به مقدار کافی داشته باشند و انرژی مورد نیاز بدن را تامین کنند همچنین به روش بهداشتی و سالم تهیه شده باشند.

۲۶- چه چیزی در سلامت تغذیه و سلامت بدن ما تاثیر زیادی دارد؟

رفتارها و عادت های غذایی ما مثلاً خوردن خوراکی هایی مانند پفک، شکلات و شیرینی بین وعده های غذا از عادت نادرست است که برای سلامت ما زیان دارد ولی میوه ها میان وعده سالمی هستند.

۲۷- ارزش غذایی چه خوراکی هایی بیشتر است؟

هر چه تنوع مواد مغذی هر خوراکی بیشتر باشد ارزش غذایی آن بیشتر است.

موفق باشید : قلندری