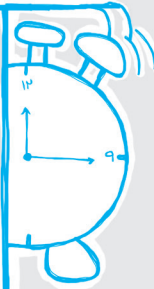


ساختار کتاب

کتاب شب امتحان سلامت و بهداشت دوازدهم از ۴ قسمت اصلی به صورت زیر تشکیل شده است:

- (۱) **آزمون‌های نوبت اول:** آزمون‌های شماره ۱ تا ۴ این کتاب مربوط به مباحث نوبت اول است که خودش به دو قسمت تقسیم می‌شود:
- (الف) **آزمون‌های طبقه‌بندی شده:** آزمون‌های شماره ۱ و ۲ را درس به درس طبقه‌بندی کرده‌ایم؛ بنابراین شما به راحتی می‌توانید پس از خواندن هر درس از درس‌نامه تعدادی سؤال را بررسی کنید. حواستان باشد این آزمون‌ها ۲۰ نمره‌ای و مثل یک آزمون کامل هستند. در کنار سؤال‌های این آزمون‌ها نکات مشاوره‌ای نوشته‌ایم. این نکات به شما در درس خواندن قبل از امتحان و پاسخگویی به آزمون در زمان امتحان کمک می‌کند.
- (ب) **آزمون‌های طبقه‌بندی نشده:** آزمون‌های شماره ۳ و ۴ را طبقه‌بندی نکرده‌ایم تا دو آزمون نوبت اول مشابه آزمون‌های را که معلمان از شما خواهد گرفت، ببینید.
- (۲) **آزمون‌های نوبت دوم:** آزمون‌های شماره ۵ تا ۱۲ امتحان‌های نهایی برگزار شده در سال‌های ۹۸، ۹۹ و ۱۴۰۰ هستند. این قسمت هم، خودش به ۲ بخش تقسیم می‌شود:
- (الف) **آزمون‌های طبقه‌بندی شده:** آزمون‌های شماره ۵ تا ۸ آزمون‌های نهایی خرداد، شهریور، دی ۹۸ و دی ۹۹ هستند که طبقه‌بندی کرده‌ایم. با این کار باز هم می‌توانید پس از خواندن هر درس تعدادی سؤال مرتبط را پاسخ دهید. هر کدام از این آزمون‌ها هم، ۲۰ نمره دارند؛ در واقع در این بخش، شما ۴ آزمون کامل را می‌بینید. این آزمون‌ها هم نکات مشاوره‌ای دارند.
- (ب) **آزمون‌های طبقه‌بندی نشده:** آزمون‌های شماره ۹ تا ۱۲ را طبقه‌بندی نکرده‌ایم؛ پس، در این بخش با ۴ آزمون نوبت دوم، مشابه آزمون پایان سال مواجه خواهید شد. این آزمون‌ها به ترتیب امتحان‌های نهایی خرداد و شهریور ۱۴۰۰، خرداد و شهریور ۹۹ است.
- (۳) **پاسخ‌نامه تشریحی آزمون‌ها:** در پاسخ تشریحی آزمون‌ها، همه آن‌چه را که شما باید در امتحان بنویسید تا نمره کامل کسب کنید، برایتان نوشته‌ایم.
- (۴) **درس‌نامه کامل شب امتحانی:** در این قسمت، همه آن‌چه را که شما برای گرفتن نمره عالی در امتحان سلامت و بهداشت نیاز دارید، در ۲۱ صفحه آورده‌ایم، بخوانید و لذت‌ش را ببرید!
- یک راهکار: موقع امتحان‌های نوبت اول می‌توانید از سؤال‌های درس‌های ۱ تا ۹ آزمون‌های ۵ تا ۸ هم استفاده کنید.



بازم‌بندی درس سلامت و بهداشت

فصل	درس	پایانی نوبت اول	پایانی نوبت دوم (شهریور و دی)
۱- سلامت	اول	۱/۵	۱
	دوم	۱	
۲- تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی	سوم	۳	
	چهارم	۲	۳/۵
	پنجم	۱/۵	
۳- پیشگیری از بیماری‌ها	ششم	۴	۳/۵
	هفتم	۳	
۴- بهداشت در دوران نوجوانی	هشتم	۲/۵	۲
	نهم	۱/۵	
	دهم	—	۲
۵- پیشگیری از رفتارهای پرخطر	یازدهم	—	۲
	دوازدهم	—	۲
۶- محیط کار و زندگی سالم	سیزدهم	—	۲
	چهاردهم	—	۲
جمع	جمع	۲۰	۲۰

فهرست

صفحه	صفحه	نوبت آزمون	پاسخ‌نامه
۳۱	۳	اول (طبقه‌بندی شده)	آزمون شماره ۱
۳۱	۵	اول (طبقه‌بندی شده)	آزمون شماره ۲
۳۲	۷	اول (طبقه‌بندی نشده)	آزمون شماره ۳
۳۲	۸	اول (طبقه‌بندی نشده)	آزمون شماره ۴
۳۳	۱۰	دوم (طبقه‌بندی شده) ۹۸ نهایی خرداد	آزمون شماره ۵
۳۴	۱۳	دوم (طبقه‌بندی شده) ۹۸ نهایی شهریور	آزمون شماره ۶
۳۴	۱۵	دوم (طبقه‌بندی شده) ۹۸ نهایی دی	آزمون شماره ۷
۳۵	۱۸	دوم (طبقه‌بندی شده) ۹۹ نهایی دی	آزمون شماره ۸
۳۶	۲۱	دوم (طبقه‌بندی نشده) ۱۴۰۰ نهایی خرداد	آزمون شماره ۹
۳۷	۲۳	دوم (طبقه‌بندی نشده) ۱۴۰۰ نهایی شهریور	آزمون شماره ۱۰
۳۸	۲۵	دوم (طبقه‌بندی نشده) ۹۹ نهایی خرداد	آزمون شماره ۱۱
۳۹	۲۸	دوم (طبقه‌بندی نشده) ۹۹ نهایی شهریور	آزمون شماره ۱۲

کتابخانه	kheilisabz.com	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	کلیه رشته‌ها	سلامت و بهداشت
نمره	آزمون شماره ۱			ردیف
فصل اول				
۰/۲۵	درستی یا نادرستی عبارت زیر را مشخص کنید. ابعاد سلامت به طور کامل از همدیگر قابل تفکیک‌اند.			۱
۰/۲۵	جای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. قابل درک‌ترین بعد سلامت، سلامت است.			۲
۰/۵ ۰/۵ ۱	<p>به سؤالات زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) اصول سلامت روانی را نام ببرید؟</p> <p>ب) سازمان بهداشت جهانی، سلامت را چگونه تعریف می‌کند؟</p> <p>پ) خودمراقبتی چیست؟</p> <p>سلامت ابعاد مختلفی داشته مثل روانی، جسمانی، معنوی و اجتماعی، علا سلامت روانی رو به قاطر بیار ... فودمراقبتی همون مراقبت از فودت هست پس حالا راحت تعریفش کن.</p>			۳
فصل دوم				
۰/۵	درستی یا نادرستی عبارت‌های زیر را مشخص کنید. الف) بخشی از مازاد کربوهیدرات‌های دریافتی در بدن به شکل چربی درمی‌آید. ب) وزن مطلوب در هر فرد تنها به دو عامل سن و قد بستگی دارد.			۴
۰/۷۵	جاهای خالی را با عبارت مناسب کامل کنید. الف) الگوی سیب در چاقی در بین شایع‌تر است. ب) براساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل و بستگی دارد.			۵
۰/۲۵	گزینه صحیح را انتخاب کنید. کدام گروه جزء عوامل فیزیکی فساد غذا محسوب نمی‌شود؟ (۱) رطوبت - نور - زمان (۲) حرارت - ضربه دیدن - نور (۳) حرارت - زمان - رطوبت (۴) نور - حرارت - زمان			۶
۲	به سؤالات زیر پاسخ کوتاه دهید. الف) بدن ما به کدام مواد مغذی برای رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی نیاز دارد؟ ب) دو مورد از مواد معدنی که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند، بنویسید. پ) نحوه زندگی و عادت‌های غذایی از کدام عوامل مؤثر چاقی محسوب می‌شود؟ ت) دو مورد از نکاتی که باید در مرحله طبخ و نگهداری غذا مورد توجه قرار گیرد، چیست؟			۷
۱/۵ ۰/۷۵ ۰/۷۵	<p>به سؤالات زیر پاسخ کامل دهید.</p> <p>الف) در هرم مواد غذایی، غذاها به چند گروه تقسیم می‌شوند؟ نام ببرید.</p> <p>ب) سه مورد از توصیه‌های خودمراقبتی برای داشتن تغذیه سالم، ایمن و بهداشتی را بیان کنید.</p> <p>پ) کاهش سریع وزن چه عوارض جانبی در پی دارد؟ (سه مورد)</p> <p>این مورد رو در فودت تصور کن که آه یهو وزنت خیلی زیاد کم بشه. چه مشکلات یا عوارضی برات پیش میاد!؟</p>			۸
فصل سوم				
۰/۵	درستی یا نادرستی عبارت‌های زیر را مشخص کنید. الف) فشار خون طبیعی ۸۰ / ۱۲۰ است. ب) در بیماری هپاتیت در اثر آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند.			۹
۰/۷۵	جاهای خالی را با کلمه مناسب پر کنید. الف) شایع‌ترین نوع دیابت، است. ب) و از جمله بیماری‌هایی هستند که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند.			۱۰
۰/۵	گزینه صحیح را انتخاب کنید. الف) کدام گزینه بیشترین عامل مرگ‌ومیر به دلیل بیماری‌های قلبی به حساب می‌آید؟ (۱) انسداد رگ‌های خون‌رسان به عضله قلب (۲) رسوب تدریجی چربی (۳) نرسیدن اکسیژن مورد نیاز (۴) ایسکمی قلب ب) اسیدهای چرب غیراشباع چه عملکردی در بدن دارند؟ (۱) افزایش HDL - کاهش تری‌گلیسرید (۲) کاهش LDL - افزایش تری‌گلیسرید (۳) کاهش LDL - کاهش تری‌گلیسرید (۴) کاهش HDL - کاهش تری‌گلیسرید			۱۱

شماره	نوبت اول پایه دوازدهم	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	کلید رشته‌ها	سلامت و بهداشت
			آزمون شماره ۱	
۲	<p>به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.</p> <p>الف) مهم‌ترین علامت بالینی در سکتۀ قلبی چیست؟</p> <p>ب) نام یک هورمون که از غدهٔ لوزالمعده ترشح شده و موجب تسهیل ورود قند به سلول می‌شود را بنویسید.</p> <p>پ) اصلی‌ترین روش پیشگیری در همهٔ بیماری‌های عفونی، از جمله اچ‌آی‌وی چیست؟</p> <p>ت) دو بیماری که از طریق خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند، کدام‌اند؟</p>			۱۲
۱/۵ ۰/۷۵ ۱	<p>نام این هورمون اسم دارویی هست که در بیماری دیابت از اش استفاده میشه.</p> <p>به این که پرا اسمش دوران پنجره است فکر کن پاسخش یادت میاد ...</p>			۱۳
			فصل چهارم	
۰/۲۵				۱۴
۰/۵				۱۵
۰/۲۵				۱۶
۱ ۱ ۱				۱۷
۲۰	جمع نمرات	موفق باشید		

شماره	kheilisabz.com	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	کلیه رشته‌ها	سلامت و بهداشت
نمره	آزمون شماره ۹			ردیف
۱/۵	نوبت دوم پایه دوازدهم - نهایی خرداد ۱۴۰۰			
۱/۵	<p>درستی یا نادرستی هر یک از عبارات‌های زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.</p> <p>الف) گاهی اوقات رسیدن فشار خون به کم‌تر از ۹۰/۶۰ میلی‌متر جیوه، می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد.</p> <p>ب) سکتة قلبی همواره به شکل ناگهانی و شدید اتفاق می‌افتد.</p> <p>پ) در مرحله پیش‌دیابت، میزان قند خون ناشتا بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ است.</p> <p>ت) با هر بار خوردن غذای حاوی مواد فندی، محیط پلاک میکروبی، قلیایی می‌شود.</p> <p>ث) برای حفظ سلامت روان، در انجام کارهایی که نیاز به تمرکز دارند، باید یک زمان متوالی و بی‌وقفه در نظر گرفت.</p> <p>ج) نوشیدن الکل موجب کاهش اندازه و وزن مغز می‌شود.</p>			۱
۱/۵	<p>در هر یک از عبارات‌های زیر جای خالی را با کلمات مناسب کامل کنید.</p> <p>الف) هر گرم پروتئین کیلوکالری انرژی تولید می‌کند.</p> <p>ب) با یکی از عادات‌های غذایی نادرست، حذف برخی وعده‌ها به ویژه است.</p> <p>پ) برخورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت نیز کمک می‌کند.</p> <p>ت) بیماری سوزاک از طریق دستگاه منتقل می‌شود.</p> <p>ث) احساس خوارزشمندی درونی همان و کرامت انسانی است که می‌تواند مانند سپری قوی در مقابل آسیب‌های روانی و اجتماعی از فرد دفاع کند.</p> <p>ج) اختلالات اسکلتی - عضلانی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های ناشی از و سبک زندگی در سطح جهان است.</p>			۲
۱/۵	<p>از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) براساس هرم غذایی مقدار مصرف روزانه (غلات - حبوبات) کم‌تر است.</p> <p>ب) حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) دو تا سه کیلوگرم است.</p> <p>پ) پرتوهای UVB باعث آسیب (مستقیم - غیرمستقیم) بر DNA می‌شود.</p> <p>ت) برای جلوگیری از پوسیدگی دندان توصیه می‌شود هر (شش ماه - یک سال) یک بار به دندان‌پزشک مراجعه شود.</p> <p>ث) افراد سرسخت و تاب‌آور نسبت به آن‌چه انجام می‌دهند، تعلق خاطر (بیشتری - کم‌تری) دارند.</p> <p>ج) نیکوتین موجود در سیگار باعث افزایش بروز سکتة قلبی و (افزایش - کاهش) قند خون می‌شود.</p>			۳
۰/۷۵	<p>در پرسش‌های چهارگزینه‌ای زیر، گزینه مناسب را انتخاب کنید.</p> <p>الف) کدام‌یک از منابع غذایی زیر، پروتئین کامل به شمار می‌رود؟</p> <p>(۱) حبوبات (۲) غلات (۳) شیر (۴) خشکبار</p> <p>ب) کدام‌یک از انواع هیپاتیت شایع‌تر است؟</p> <p>(۱) نوع A و B (۲) نوع C و B (۳) نوع C و D (۴) نوع E و G</p> <p>پ) براساس اصول ارگونومی در استفاده از کوله‌پشتی، بهتر است در چیدمان وسایل کوله‌پشتی اشیای سنگین‌تر در قسمت قرار بگیرند.</p> <p>(۱) عقب کوله‌پشتی، نزدیک به پشت (۲) عقب کوله‌پشتی، نزدیک به جلو (۳) میانی کوله‌پشتی (۴) جلوی کوله‌پشتی</p>			۴
۰/۵	<p>هر یک از موارد زیر به کدام بعد سلامت مربوط است؟</p> <p>الف) امیدواری (ب) مدیریت هیجان</p>			۵
۰/۵	<p>دو مورد از عوامل مؤثر بر سلامت را نام ببرید.</p>			۶
۰/۵	<p>هر یک از موارد زیر بر اثر کمبود کدام ریزمغذی ایجاد می‌شود؟</p> <p>الف) پوکی استخوان (ب) کوتاهی قد در کودکان</p>			۷
۱/۵	<p>در مورد تغذیه سالم به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) میزان آب مصرفی افراد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید.</p> <p>ب) نیازمندی‌های تغذیه‌ای به کدام‌یک از اصول تغذیه سالم مربوط است؟</p> <p>پ) میوه‌های زرد و نارنجی منبع خوب پیش‌ساز کدام ویتامین هستند؟</p> <p>ت) طبقه‌بندی نمایه توده بدنی (BMI) برای چه افرادی کاربرد دارد؟ دو مورد را بنویسید.</p>			۸
۰/۵	<p>هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟</p> <p>الف) افسردگی (ب) کم‌کاری تیروئید</p>			۹
۱/۲۵	<p>در مورد بیماری‌های غیرواگیر به پرسش‌های زیر پاسخ دهید.</p> <p>الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا باید به چه عواملی توجه داشت؟ دو مورد را بنویسید.</p> <p>ب) چرا مصرف زیاد اسیدهای چرب ترانس با بالا رفتن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی ارتباط مستقیم دارد؟</p> <p>پ) در صورت مشاهده هر یک از علائم سکتة مغزی در فرد، مهم‌ترین اقدام چیست؟</p>			۱۰

شماره	kheilisabz.com	مدت آزمون: ۹۰ دقیقه	کلیه رشته‌ها	سلامت و بهداشت								
نمره	نوبت دوم پایه دوازدهم - نهایی خرداد ۱۴۰۰		آزمون شماره ۹									
۰/۵	از هر یک از آزمایش‌های زیر برای تشخیص کدام نوع سرطان استفاده می‌شود؟ الف) کولونوسکوپی ب) پاپ اسمیر		۱۱									
۰/۵	برای هر یک از عوامل خطر ساز دیابت نوع ۲، یک مورد را بنویسید. الف) عوامل قابل پیشگیری ب) عوامل غیر قابل پیشگیری		۱۲									
۰/۵	چرا پس از اقدام برای درمان افراد مبتلا به ایدز، تماس اتفاقی با خون و ترشحات این افراد منجر به انتقال ویروس به دیگری نخواهد شد؟		۱۳									
۲/۲۵	در مورد بهداشت فردی به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از راه‌های اصلاح عیوب انکساری چشم را بنویسید. ب) دو قانون استفاده از ابزارهای شنیداری و هدفون را بنویسید. پ) چرا افرادی که موهای چرب دارند، هنگام شست‌وشوی مو نباید پوست سر خود را محکم ماساژ دهند؟ ت) چرا همه افراد به ویژه جوانان و نوجوانان به خواب کافی نیاز دارند؟ ث) در روند پوسیدگی دندان، علت حساس شدن دندان به سرما و گرما چیست؟		۱۴									
۱	در مورد بهداشت روان به پرسش‌های زیر پاسخ دهید. الف) دو مورد از توصیه‌هایی که به حفظ و ارتقای تاب‌آوری کمک می‌کند را بنویسید. ب) از بیماری‌ها و اختلالات جسمی که احتمال ابتلای نوجوانان به افسردگی را بیشتر می‌کند دو مورد را بنویسید.		۱۵									
۰/۷۵	جدول زیر در رابطه با علائم اضطراب است. هر یک از موارد ستون «الف» با یکی از موارد ستون «ب» ارتباط منطقی دارد. آن‌ها را پیدا کنید و در پاسخ‌نامه بنویسید.		۱۶									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>ستون «الف»</th> <th>ستون «ب»</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>الف) علائم بدنی</td> <td>۱) دلواپسی</td> </tr> <tr> <td>ب) علائم روانی</td> <td>۲) بی‌قراری</td> </tr> <tr> <td>پ) علائم تفکر</td> <td>۳) ترس از دست دادن کنترل</td> </tr> </tbody> </table>					ستون «الف»	ستون «ب»	الف) علائم بدنی	۱) دلواپسی	ب) علائم روانی	۲) بی‌قراری	پ) علائم تفکر	۳) ترس از دست دادن کنترل
ستون «الف»	ستون «ب»											
الف) علائم بدنی	۱) دلواپسی											
ب) علائم روانی	۲) بی‌قراری											
پ) علائم تفکر	۳) ترس از دست دادن کنترل											
۰/۷۵	هر یک از ویژگی‌های زیر مربوط به کدام یک از مواد سمی موجود در مواد دخانی است؟ نام هر ماده را در پاسخ‌نامه بنویسید. الف) نوعی گاز در سیگار است که از طریق ریه، کبد، کلیه‌ها و طحال جذب بدن شده و پس از دو هفته در پوست، مو و استخوان جایگزین می‌شود. ب) این ماده کشنده هنگام استعمال دخانیات تبخیر شده و وارد ریه‌ها و سپس خون می‌شود و تنفس را مختل می‌کند. پ) از عوامل مهم در ایجاد تحریک و تخریب بافت‌ها به ویژه ریه در جریان استعمال دخانیات است.		۱۷									
۰/۵	علت مضر بودن مصرف تنباکوه‌های میوه‌ای در قلیان چیست؟		۱۸									
۰/۵	در دو مورد از باورهای غلط در مورد مصرف سیگار که موجب سوق دادن جوانان و نوجوانان به سوی مصرف آن می‌شود را بنویسید.		۱۹									
۰/۷۵	چگونه مصرف مداوم الکل باعث از بین رفتن کارکرد کبد می‌شود؟		۲۰									
۰/۵	منظور از وضعیت بدنی مناسب چه حالتی است؟		۲۱									
۰/۵	در هنگام انجام هر یک از امور روزمره زیر با به‌کارگیری کدام روش صحیح، می‌توان از بروز کمردرد جلوگیری کرد؟ الف) تمیز کردن کف آشپزخانه یا راهرو ب) هنگام نشستن روی صندلی		۲۲									
۱	اصل ارگونومی مربوط به هر یک از شکل‌های زیر را توضیح دهید.  الف)  ب) 		۲۳									
۲۰	جمع نمرات		موفق باشید									

پاسخ‌نامه تشریحی

آزمون شماره ۱ (نوبت اول)

ب) آکنه (جوش غرور جوانی) یک اختلال پوستی شایع در دوران بلوغ و جوانی است که در آن غده‌های چربی پوستی و پیاز مو ملتهب می‌شوند و متعاقب آن، جوش‌هایی روی صورت و بدن پدیدار می‌گردند. آکنه درمان قطعی ندارد و معمولاً با افزایش سن از بین می‌رود.
پ) ۱- آزمایش ادرار برای تشخیص عدم اعتیاد زوجین ۲- آزمایش خون برای تشخیص گروه خونی زوجین ۳- تزریق واکسن کزاز برای خانم‌ها ۴- بررسی زن و مرد از نظر تالاسمی

۱- نادرست - ابعاد سلامتی عملاً قابل تفکیک از هم نیستند.

۲- جسمانی

۳- الف) مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود

ب) سازمان بهداشت جهانی، سلامت را برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو می‌داند.

پ) خودمراقبتی شامل اعمالی اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند و از سلامت جسمی و روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند.

۴- الف) درست

ب) نادرست - وزن مطلوب در هر فرد به سه عامل سن، قد و جنس بستگی دارد.

۵- الف) مردان (ب) تغذیه - فعالیت بدنی

۶- گزینه ۲ «حرارت - ضربه دیدن - نور»

۷- الف) پروتئین‌ها

ب) آهن، کلسیم، منیزیم و ... (ذکر دو مورد کافی است.)

پ) عامل محیطی

ت) پختن کامل غذا - نگهداری غذا به صورت کاملاً داغ یا سرد

۸- الف) ۱) گروه نان و غلات ۲) گروه سبزی‌ها ۳) گروه میوه‌ها ۴) گروه شیر و لبنیات

۵) گروه گوشت و تخم‌مرغ ۶) گروه حبوبات و مغزها

ب) ۱) افزایش دریافت فیبر روزانه ۲) افزایش مصرف شیر، ماست و پنیر کم‌چرب ۳) محدود کردن مصرف قند، شکر و شیرینی ۴) دقت در مصرف گوشت و فراورده‌های آن (ذکر سه مورد کافی است.)

پ) ریزش موها، چین‌وچروک، شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب و افت فشارخون (ذکر سه مورد کافی است.)

۹- الف) درست (ب) درست

۱۰- الف) دیابت نوع ۲ (ب) هیپاتیت - ایدز

۱۱- الف) گزینه ۱ «۱» (ب) گزینه ۳ «۳»

۱۲- الف) احساس فشار آزاردهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه

ب) انسولین (پ) مانع ورود میکروارگانیسم به بدن شویم.

ت) هیپاتیت و ایدز

۱۳- الف) به دلیل رسوب تدریجی کلسترول و سایر چربی‌های موجود در خون و مواد دیگر در دیواره داخلی شریان‌های کرونر، رفته‌رفته دیواره داخلی سرخرگ‌ها کوچک و تنگ‌تر شده و جریان خون‌رسانی به بافت عضله قلب را کم و یا حتی قطع می‌کند. به

این حالت که خون کافی به عضله قلب نمی‌رسد، ایسکمی قلب می‌گویند.

ب) سلول جهش‌یافته تقسیم و به دو سلول جدید جهش‌یافته تبدیل می‌شود و این فرایند زنجیره‌ای ادامه می‌یابد تا جایی که همان یک سلول موزی به توده‌ای از سلول‌ها که

«تومور» نامیده می‌شود، تبدیل می‌گردد.

پ) از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول‌های سفید آنتی‌بادی ترشح کنند و سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص برسد، مدتی بین دو هفته و گاهی تا سه ماه طول

می‌کشد. به این مدت‌زمان «دوران پنجره» می‌گویند.

۱۴- درست

۱۵- الف) نزدیک‌بین (ب) تالاسمی

۱۶- گزینه ۳ «پیری زودرس پوست»

۱۷- الف) ۱- میکروب‌ها ۲- مواد قندی ۳- مقاومت شخص و دندان ۴- زمان و سرعت

ایجاد پوسیدگی

آزمون شماره ۹ (نوبت دوم)

- ۱- الف) درست (ب) نادرست (پ) درست
 ت) نادرست (ث) نادرست (ج) درست
- ۲- الف) ۴ (ب) صبحانه (پ) روان
 ت) تناسلی (ث) عزت نفس (ج) کار
- ۳- الف) حبوبات (ب) ماه (پ) مستقیم
 ت) شش ماه (ث) بیشتری (ج) افزایش
- ۴- الف) گزینه «۳» - شیر (ب) گزینه «۲» - B و C
 پ) گزینه «۱» - عقب کوله پشتی، نزدیک به پشت
- ۵- الف) سلامت معنوی (ب) سلامت روانی
- ۶- عوامل محیطی - عوامل ژنتیکی و فردی - دسترسی به خدمات بهداشتی و درمانی - سبک زندگی (ذکر دو مورد کافی است).
- ۷- الف) کلسیم (ب) روی
- ۸- الف) شرایط اقلیمی، میزان فعالیت بدنی، وزن و وضعیت سلامت افراد (ذکر دو مورد کافی است).
 ب) اصل تناسب (پ) ویتامین آ
 ت) برای افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه (ذکر دو مورد کافی است).
- ۹- الف) عوامل روانی
 ب) بیماری‌های جسمی
- ۱۰- الف) برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا به عواملی همچون عدم مصرف دخانیات و الکل، عدم مصرف غذاهای چرب و پر نمک، کنترل وزن در حد مطلوب، فعالیت بدنی کافی و منظم، داشتن رژیم غذایی همراه با مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی، کنترل و مدیریت خشم و استرس و ... باید توجه داشت. (ذکر دو مورد کافی است).
 ب) زیرا ثابت شده است که اسیدهای ترانس موجب افزایش LDL و کاهش HDL می‌شوند.
 پ) مهم‌ترین اقدام رساندن فرد به بیمارستان در اسرع وقت است.
- ۱۱- الف) سرطان روده (ب) سرطان دهانه رحم
- ۱۲- الف) کم تحرکی، اضافه وزن، فشار خون بالا، کلسترول بالا (ذکر یک مورد کافی است).
 ب) نژاد ژنتیک، سابقه دیابت حاملگی، سن بالای ۴۵ سال، سابقه خانوادگی دیابت (ذکر یک مورد کافی است).
- ۱۳- زیرا مصرف دارو به کاهش ویروس اچ‌آی‌وی در خون و ترشحات جنسی منجر می‌شود.
- ۱۴- الف) عینک، لنز طبی، جراحی و اشعه لیزر (ذکر دو مورد کافی است).
 ب) قانون اول، نصف میزان حداکثر قانون دوم، ۶۰ درصد، ۶۰ دقیقه
 پ) چون ماساژ می‌تواند غده‌های چربی موجود در پوست سر را تحریک کند و این امر به بیشتر شدن چربی موها منجر شود.
 ت) خوب کافی و مطلوب علاوه بر بازبایی انرژی فرد و دست یافتن او به توان مورد نیاز در فعالیت‌های جسمی و ذهنی به رشد و تکامل وی بالأخص در دوران کودکی و نوجوانی نیز کمک می‌کند.
 ث) زیرا پوسیدگی به لایه زیرین (داخل عاج) دندان رسیده است.

۱۵- الف) داشتن عزت نفس، داشتن هدف در زندگی، توسعه دادن ارتباطات با دیگران، داشتن انعطاف پذیری در برابر تغییرات زندگی، مراقبت از تغذیه و سلامت، کسب مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات، خوش بینی، ایجاد دلبستگی‌های مثبت، تقویت مذهب و معنویت در خود (ذکر دو مورد کافی است).

ب) مشکلات پزشکی خاص نظیر سکته مغزی، صرع، آسیب وارد شده به سر، کم خونی و برخی از سرطان‌ها (ذکر دو مورد کافی است).

۱۶- الف) ۲ - بی‌قراری (ب) ۱ - دلواپسی

پ) ۳ - ترس از دست دادن کنترل

۱۷- الف) آرسنیک (ب) سیانیدریک اسید (جوهر بادام تلخ)

پ) آمونیاک

۱۸- تنباکوه‌های میوه‌ای به دلیل افزودنی‌های شیمیایی و مواد مضر به آن‌ها می‌توانند باعث سرطان، انواع بیماری‌های خطرناک و کشنده، آلرژی، آسم و حساسیت شوند.

۱۹- سیگار کشیدن موجب رفع عصبانیت، رفع خستگی، رفع دلشوره و اضطراب، تقویت ذهن و هضم غذا می‌شود. (ذکر دو مورد کافی است).

۲۰- به دلیل مصرف مداوم الکل و نبود زمان کافی، چربی ذخیره شده در کبد نمی‌تواند به دیگر مکان‌های ذخیره سازی بدن منتقل شود و سلول‌های پر از چربی کبد سبب می‌شوند که کبد کارکرد خود را از دست بدهد.

۲۱- وضعیت بدنی مناسب حالتی است که در آن کم‌ترین فشار و تنش به سیستم اسکلتی - عضلانی وارد می‌شود.

۲۲- الف) ضمن استفاده از دمپایی‌های عاج‌دار که مانع سر خوردن می‌شوند، هرگز نباید به هنگام کار کمر را چرخاند.

ب) بهتر است تا حد امکان از صندلی‌های پشتی‌دار استفاده کرد و در انتهای صندلی نشست و ستون فقرات را در حالت عمودی نگه داشت. (ذکر یک مورد کافی است).

۲۳- الف) زاویه مناسب گردن را حفظ کنید و به این منظور تجهیزات خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که گردن در وضعیت خنثی قرار گیرد و تحت فشار نباشد.

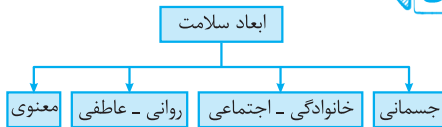
ب) با قراردادن میچ دست و ساعد در یک سطح، میچ دست را در وضعیت خنثی قرار دهید.

درس نامه توپ برای شب امتحان

چرا پیشگیری بر درمان مقدم است؟

پیشگیری	درمان
۱- هرگونه اقدام بسیار آسان تر، کم هزینه تر و حتی بی هزینه تر و اطمینان بخش تر است.	۱- همواره مشکل تر، پرهزینه تر و همراه با درد و رنج است و آینده بیمار موجب نگرانی است.
۲- زمان آموزش پیشگیرانه بسیار کوتاه و برای همه در هر سطح معلومات با هزینه بسیار کم میسر است.	۲- تربیت نیروی انسانی برای خدمات درمانی نیاز به صرف وقت زیاد و هزینه فراوان دارد.
۳- غالباً نیازی به کشورهای دیگر برای تهیه مواد دارو و تجهیزات وجود ندارد.	۳- اغلب به کشورهای دیگر در زمینه تجهیزات و مواد دارو نیاز است.
۴- نیازی به مصرف دارو نیست.	۴- مصرف داروها معمولاً با عوارض جانبی همراه است.
۵- با استفاده از خدمات بهداشتی به آسانی و ساده ترین شیوه می توان از وقوع بیماری و پیامدهای ناشی از آن جلوگیری کرد.	۵- غالباً با از دست دادن فرصت کار و فعالیت در طول بیماری و دوره نقاهت و گاهی با ابتلا به بیماری های دیگر و عوارضی مانند نقص عضو همراه است.

ابعاد سلامت



توجه: ابعاد سلامت از یکدیگر تفکیک نمی شوند.

سلامت جسمانی:

- قابل درک ترین بعد سلامت است.
- آسان تر از ابعاد دیگر می توان آن را مشاهده کرد.
- سلامت جسمانی از نظر زیست شناسی، عملکرد مناسب و درست سلول ها و اعضای بدن و هماهنگی آنها با هم

● **نشانه های سلامت جسمانی:** ظاهر خوب و طبیعی، وزن مناسب، اشتها کافی، خواب راحت و منظم، اجابت مزاج منظم، اندام متناسب، حرکات بدنی هماهنگ، طبیعی بودن نبض و فشار خون، افزایش مناسب وزن در سنین رشد، وزن نسبتاً ثابت در سنین بالاتر و ...

سلامت روانی:

● تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست، داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی را نیز شامل می شود. مدیریت هیجان، آرامش و شناخت خود از اصول سلامت روان هستند.

● **علائم سلامت روانی:** سازگاری فرد با خودش و دیگران، قضاوت نسبتاً صحیح در برخورد با مسائل، داشتن روحیه انتقاد پذیری، داشتن عملکرد مناسب در برخورد با مشکلات و ...

سلامت اجتماعی:

● شامل مهارت ها و عملکردهای اجتماعی و همچنین توانایی شناخت هر فرد از خود به عنوان عضوی از جامعه بزرگ تر است.

علائم سلامت اجتماعی:

- 1) طیف وسیعی از ارتباطات سالم فرد با خانواده، دوستان و آشنایان
- 2) تعامل سالم فرد با دوستان صمیمی خود
- 3) توانایی فرد در گوش دادن به حرف دیگران، ابراز مکنونات قلبی خود، تشکیل پیوندها و دوستی های سالم، عملکرد مسئولانه و داشتن جایگاه خوب در جامعه. این افراد قادرند به حرف دیگران گوش دهند، مکنونات قلبی خود را ابراز کنند، پیوندها و دوستی های سالمی تشکیل دهند، به روشی قابل قبول و مسئولانه عمل کنند و در جامعه جایگاه خوبی برای خود پیدا کنند.

فصل ۱: سلامت

درس ۱: سلامت چیست؟

تعاریف سلامت	
بی عیب شدن	لغت نامه دهخدا
رهایی یافتن	فرهنگ فارسی معین
تعادل بین مزاج چهارگانه، شامل صفرا، سودا، بلغم و خون	بقراط
سرشت و حالتی است که در آن اعمال بدن به درستی سر می زند و نقطه مقابل بیماری نیست.	ابن سینا
سلامت، ناشی از تعادل میان مزاج چهارگانه شامل سردی، گرمی، خشکی و تری است.	دانشمندان طب سنتی
سلامت، برخورداری از تأمین رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو است.	سازمان بهداشت جهانی (WHO)
سلامت، یک ارزش مطرح است و با تعبیرات لطیفی همچون برترین نعمت ها، حسنه دنیا، نعمتی که انسان از شکر آن عاجز است و ده ها عنوان دیگر، توصیف و اهمیت آن گوشزد شده است.	اسلام

به عنوان جامع ترین تعریف در دنیای امروز پذیرفته شده است. **تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت**
در دیدگاه اسلام این تعریف کامل نیست و از جنبه بسیار مهم معنوی غفلت شده است.

تعریف جامع از سلامت

سلامت کیفیتی از زندگی است که در آن فرد از سلامت جسمی، روانی - عاطفی، خانوادگی - اجتماعی و معنوی برخوردار است و سلامت امری پویا و فرآیندی دائماً در حال دگرگونی است که روز به روز بر دامنه مفهومی آن افزوده می شود و گستره وسیعی دارد.



● **نکته ۱:** سلامت و بهداشت به عنوان یک امر زیربنایی و مهم در توسعه فردی، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و اقتصادی جوامع دارای اهمیت است.

● **نکته ۲:** تأمین سلامت مستلزم رعایت «بهداشت» است.

بهداشت

تعریف بهداشت: تأمین، حفظ و بالابردن سطح سلامت.



نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی خود را برآورده سازند، از بیماری‌ها یا حوادث پیشگیری کنند، بیماری‌های مزمن خود را مدیریت کنند و نیز از سلامت خود بعد از بیماری حاد یا ترخیص از بیمارستان حفاظت کنند.

گام‌های برنامه‌ریزی برای خودمراقبتی

هدف	مثال
۱- هدف خود را تعیین کنیم.	من از اول این ماه روزی یک کیلومتر پیاده‌روی خواهم کرد.
۲- مدت‌زمانی را که قرار است فعالیت‌های هدف موردنظر را انجام دهیم، مشخص کنیم.	هر روز، هفت روز هفته یا ساعت ۱۰ صبح روز پنج‌شنبه (زمان‌بندی باید واقعی باشد).
۳- میزان دستیابی به هدف، موفقیت‌ها و شکست‌های خود را ثبت کنیم.	نموداری از ساعت‌هایی که فعالیت موردنظرمان را انجام می‌دهیم، رسم کنیم یا مسافتی را که هر روز می‌دویم، روی تقویم‌مان بنویسیم.
۴- پیمان ببندیم.	به والدین خود بگوییم چه هدفی را دنبال می‌کنیم و زمان خاتمه آن چه وقت است و از آن‌ها بخواهیم مراقبمان باشند.
۵- یک مجازات صریح و آشکار در صورت شکست در اجرای فعالیت‌مان تعیین کنیم.	من در صورت قصور در انجام این پیمان، برای تو یک کتاب می‌خرم.
۶- برای شروع، گام‌های کوچک برداریم.	اگر می‌خواهیم وزن خود را کاهش دهیم، بدانیم در یک شب نمی‌توانیم به وزن مطلوب برسیم.
۷- از یادآوری‌ها استفاده کنیم.	از ابزارهایی مانند زنگ هشدار تلفن همراه یا تذکر اطرافیان استفاده کنیم.
۸- در مورد تغییر رفتارمان نظر اطرافیان را بپرسیم.	از اطرافیان بخواهیم که چگونگی حرکت یا فعالیت ما به سوی اهدافمان را بررسی کنند و نتیجه را به ما بگویند.
۹- در صورت شکست هرگز مأیوس نشده و برای شروع دوباره آماده شویم.	اگر در برنامه دچار مشکل شدیم باید آماده باشیم که مجدداً شروع کنیم.
۱۰- موفقیت‌هایمان را مدنظر داشته باشیم.	این کار موجب افزایش اعتماد به نفس ما می‌شود و توانایی ما را برای ادامه برنامه افزایش می‌دهد.
۱۱- مهارت‌های لازم برای خودمراقبتی را کسب کنیم.	این مسئله در شایستگی ما برای رسیدن به اهداف مؤثر است.

سلامت معنوی:

نداشتن سلامت معنوی ← احساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی ← ابتلای افراد به بیماری‌های روحی - روانی همراه با مشکلات جسمانی و اجتماعی

ویژگی‌های افراد دارای سلامت معنوی:

- هدف‌های اساسی دارند.
- فراتر از جهان مادی به جهان معنوی می‌نگرند.
- آرامش دارند و به دیگران این آرامش را منتقل می‌کنند.
- سطح بالایی از ایمان به خدا، امیدواری، تعهد، کمال‌جویی، پایبندی به اخلاقیات و اعتقاد به معنویات و معاد دارند.

عوامل مؤثر بر سلامت

- سبک زندگی:** معیشت، تحرک، تفریح و شیوه‌های گذران اوقات فراغت و الگوی خرید و مصرف
- عوامل ژنتیکی و فردی:** تأثیر خصوصیات ژنتیکی مثل قد و وزن، رنگ پوست، سابقه فAMILIAL ابتلا به بیماری و عوامل فردی همچون سن، جنس، شغل و ...
- عوامل محیطی:** آب، خاک، هوا، عوامل اقتصادی اجتماعی، شرایط زندگی، امکانات، تسهیلات آموزشی، نحوه ارتباطات، وضعیت اشتغال و ...
- دسترسی به خدمات بهداشتی - درمانی:** اقدامات پیشگیری از طریق انجام واکسیناسیون، تأمین آب سالم آشامیدنی، مراقبت از گروه‌های آسیب‌پذیر مانند مادران و کودکان و توزیع عادلانه خدمات سلامت

درس: سبک زندگی

سبک زندگی سالم

به مجموعه‌ای از انتخاب‌های سالم افراد که متناسب با موقعیت‌های زندگی صورت می‌گیرد، سبک زندگی سالم گفته می‌شود.

این انتخاب‌ها بر روی سلامت فرد تأثیر گذار هستند و تحت تأثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرند.

عوامل مؤثر بر انتخاب‌ها و رفتارهای افراد

نگرش‌ها، ارزش‌ها و باورهای فردی و جمعی، آداب و رسوم، الگوی مصرف، فرهنگ، وظایف و مسئولیت‌ها، نحوه استفاده از دانش و فناوری، ثروت، مقابله آگاهانه با خطرات تهدیدکننده سلامت، نحوه رفتار با خود و دیگران، نحوه برخورد با مسائل و مشکلات زندگی و ...

تأثیر سبک زندگی بر سلامت

- سبک زندگی با سهم ۵۰٪ بیشترین تأثیر را بر سلامت افراد دارد.
- اهمیت سبک زندگی از آن جهت است که پیشگیری از بروز بیماری در فرد بر کیفیت زندگی او تأثیر می‌گذارد.
- بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های سکتة قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

خودمراقبتی چیست؟

انسان‌ها همیشه در جست‌وجوی راه‌ها و روش‌هایی بوده و هستند که از خود در برابر بیماری‌ها، حوادث و خطرات زندگی محافظت کنند. جوامع و گروه‌های اجتماعی به تدریج سعی کردند در چارچوب فرهنگ جامعه خود یعنی آداب و رسوم، اعتقادات مذهبی، معلومات و ... از خود و خانواده خود مراقبت کنند.

نکته: گام اول در حفظ سلامت خویش، خودمراقبتی است.

بین ۶۵ تا ۸۵ درصد از رفتارهایی که به سلامت ما منجر می‌شود، محصول خودمراقبتی است.

انواع خودمراقبتی



تعریف خودمراقبتی: خودمراقبتی یعنی فعالیت‌هایی که خود یا خانواده‌مان برای حفظ و ارتقای سلامتمان انجام می‌دهیم. به بیان ساده خودمراقبتی شامل اعمال اکتسابی، آگاهانه و هدف‌دار است که فرد برای خود، فرزندان و دیگر اعضای خانواده انجام می‌دهد تا همگی تندرست بمانند، از سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود حفاظت کنند،

فصل ۲ تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی

درس ۳: برنامه غذایی سالم

فواید تغذیه سالم

- تأمین انرژی
 - کمک به رشد و نمو، ترمیم بافت‌ها و انجام واکنش‌ها و فرایندهای حیاتی بدن
 - پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها
 - افزایش کیفیت زندگی و طول عمر افراد
- انتخاب نوع مواد غذایی به عوامل زیر بستگی دارد:
- فرهنگ - آداب و رسوم - عوامل اجتماعی
 - عوامل اقتصادی - در دسترس بودن - ذائقه افراد
 - و ...

مواد مغذی

مواد مغذی مورد نیاز بدن



کربوهیدرات‌ها (مواد قندی)

- تأمین انرژی مورد نیاز برای تداوم فعالیت‌های روزانه و طبیعی
 - ایجاد ۴ کیلوکالری انرژی به ازای مصرف هر گرم کربوهیدرات
 - امکان ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات به صورت گلیکوژن در ماهیچه‌ها و کبد
 - ذخیره مازاد کربوهیدرات دریافتی به صورت چربی در بدن
 - ایفای نقش مهمی در عملکرد اندام‌های درونی (قلب، کلیه و ...)، سیستم عصبی و ماهیچه‌ها
- انواع کربوهیدرات‌ها**
- کربوهیدرات ساده ← منابع: قندهای موجود در میوه‌ها
 - کربوهیدرات پیچیده مانند نشاسته ← منابع: نان، برنج و سیب‌زمینی

چربی‌ها

- تأمین انرژی مورد نیاز بدن
- تولید ۹ کیلوکالری انرژی در ازای مصرف هر گرم چربی
- ذخیره چربی‌های اضافی به شکل بافت چربی در بدن (گاهی اعضای داخلی بدن مثل قلب را احاطه می‌کنند).
- شناخته‌شده‌ترین یا معروف‌ترین منبع چربی: روغن و کره

کارکرد چربی‌ها در بدن

- حفظ گرما
 - ذخیره‌سازی
 - مصرف ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین‌های A, D, E و K
 - ساخت سلول‌های مغزی و بافت‌های عصبی
- بدن برای این اعمال به چربی نیاز دارد**

انواع چربی‌ها		
انواع	توضیح	منابع
۱- اشباع	عامل تعیین‌کننده سطح کلسترول خون که حفظ سطح مطلوب آن می‌تواند به کاهش بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها منجر شود.	محصولات لبنی، روغن‌های حیوانی، گوشت و مرغ
۲- غیراشباع	نوعی از چربی است که معمولاً از طریق محصولات گیاهی و ماهی تأمین می‌شود.	-

پروتئین‌ها

- سبب رشد، ترمیم و حفظ بافت‌های عضلانی بدن می‌شود.
- تولید ۴ کیلوکالری انرژی به ازای مصرف هر گرم پروتئین
- ذخیره پروتئین اضافی در بدن به شکل چربی و یا تبدیل به انرژی
- واحد سازنده پروتئین: اسیدآمینو
- بدن به دریافت ۲۰ نوع اسیدآمینو نیاز دارد که در شرایط طبیعی قادر به تولید ۱۱ نوع اسیدآمینو است. ۹ اسیدآمینو که بدن قادر به تولید آن نیست باید از طریق مصرف مواد غذایی تأمین شود.

- انواع پروتئین در مواد غذایی**
- پروتئین کامل:** شامل تمامی اسیدآمینو ضروری است؛ منابع: گوشت، ماهی، مرغ، شیر و تخم‌مرغ
 - پروتئین ناقص:** واجد تمامی آمینواسیدهای ضروری نیست. معمولاً از طریق منابع گیاهی تأمین می‌شود؛ منابع: غلات، حبوبات، خشکبار و مغزها

ویتامین‌ها و مواد معدنی

ویتامین‌ها: ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می‌کنند تا کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها را به مصرف برساند و به عبارت دیگر سوخت‌وساز کند.

انواع ویتامین‌ها

- محلول در چربی:** می‌توانند در بدن ذخیره شوند و معمولاً در کبد ذخیره می‌شوند؛ مانند ویتامین‌های A, D, E و K
- محلول در آب:** بدن قادر به ذخیره‌سازی آن‌ها نیست؛ مانند ویتامین‌های C و گروه B

منابع تأمین‌کننده ویتامین‌ها و برخی مواد معدنی: میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و مغز دانه‌ها

مواد معدنی: از انواع مواد مغذی هستند که عملکردهای شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند.

مثال: آهن، کلسیم، منیزیم، سدیم و ...

کارکرد مواد معدنی: این مواد در حفظ تندرستی نقش دارند و برخی از آن‌ها اجزای ساختمانی بافت را تشکیل می‌دهند.

مثال: ۱- آهن، در ترکیب هموگلوبین خون نقش اساسی دارد و وظیفه حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن را برعهده دارد.

۲- کلسیم، به ساخت دندان‌ها و استخوان‌ها و حفظ و استحکام آن‌ها کمک می‌کند.

۳- سدیم، به حفظ تعادل مایعات در بدن یاری می‌رساند.

آب

- ماده انرژی‌زا نیست اما حیاتی‌ترین نیاز غذایی انسان است.
- پرمصرف‌ترین ماده غذایی است که در تمام فعل و انفعالات بدن نقش دارد.
- ۶۰ درصد حجم بدن را آب تشکیل می‌دهد.

- کارکرد آب در بدن**
 - دفع مواد زائد
 - تنظیم دمای بدن
 - انتقال مواد مغذی به سلول‌های بدن
- انسان بدون آب دو، سه روز بیشتر زنده نمی‌ماند.
- منابع تأمین آب بدن به طور غیرمستقیم: آبمیوه، شیر، سوپ و آب موجود در سبزی‌ها و میوه‌ها

- عوامل مؤثر در میزان آب مصرفی**
 - شرایط اقلیمی
 - میزان فعالیت بدنی
 - وزن
 - وضعیت سلامت

مقدار مناسب آب برای بدن به چه میزانی است؟ نوشیدن آب باید به اندازه‌ای باشد که فرد احساس تشنگی نکند و در عین حال حجم ادرار روزانه وی از حد معمول تجاوز نکند و نیز ادرار او بی‌رنگ یا زرد کم‌رنگ باشد. امروزه توصیه می‌شود برای انجام فعالیت‌های روزانه و حفظ سلامت بین ۸-۶ لیوان مایعات در طول روز مصرف شود.

گروه‌های غذایی

هرم غذایی: تقسیم‌بندی ساده‌ای است که نیاز ما به گروه‌های غذایی مختلف را نشان می‌دهد و در انتخاب و تنظیم برنامه غذایی سالم روزانه به ما کمک می‌کند.

- در این هرم غذایی، انواع غذاها در شش گروه غذایی طبقه‌بندی می‌شوند:
- گروه نان و غلات
 - گروه سبزی‌ها
 - گروه میوه‌ها
 - گروه شیر و لبنیات
 - گروه گوشت و تخم‌مرغ
 - گروه حبوبات و مغزها



هرم مواد غذایی