

۱

از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.
 با توجه به عوارض چاقی، تخمدان پلی کیستیک به مشکلات (کلیوی / غددی / روانی) مربوط می باشد.

۲

جدول زیر در رابطه با عوامل چاقی است. هر یک از موارد ستون الف با یکی از موارد ستون ب ارتباط بیشتری دارد. شماره آنها را پیدا کنید و بنویسید. (یک مورد در ستون ب اضافه است.)

ستون الف	ستون ب
الف) کوشینگ	۱) عامل ژنتیک
ب) کورتون	۲) داروها
ج) خانواده پدری چاق	۳) عامل روانی
د) عادت به مصرف فست فود	۴) بیماری های جسمی
	۵) عامل محیطی

۳

از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.
 رطوبت از جمله عوامل (مکانیکی - فیزیکی) است که باعث ایجاد فساد در مواد غذایی می شود.

۴

درست یا نادرست بودن عبارت زیر را مشخص کنید.
 - ویتامین های B و C در کبد ذخیره می شوند.

۵

یک مورد از عوارض جانبی کاهش سریع و غیراصولی وزن را بنویسید.

۶

هر یک از موارد زیر مربوط به کدامیک از عوامل ایجاد فساد در مواد غذایی است؟
 الف) افزودنی های مواد غذایی ب) حرارت

۷

شاخص توده بدنی فردی که دارای ۱۷۰ سانتی متر قد و ۷۵ کیلوگرم وزن است را بیابید.

۸

درستی یا نادرستی عبارت زیر را مشخص کنید.
 - هرچه از بالای هرم به سمت پایین حرکت کنیم، حجم گروه های غذایی کمتر می شود.

۹

جای خالی را با واژه مناسب پر کنید.
 بروز بیماری از عوارض کاهش سریع وزن است.

۱۰

عوامل چاقی را نام ببرید. (هر ۵ مورد)

۱۱ در عبارت زیر، جای خالی را با واژه مناسب پر کنید.
در شکل هرم مواد غذایی، هر چه از پایین هرم به سمت بالا حرکت کنیم، میزان مصرف روزانه گروه‌های غذایی می‌شود.

۱۲ منظور از بیماری‌های غذازاد چیست؟

۱۳ از بین کلمات داخل پرانتز گزینه مناسب را انتخاب کنید.
ویتامین (B / E) معمولاً در کبد ذخیره می‌شود.

۱۴ درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
- بدن برای انجام عملکرد مطلوب خود، نیازمند دریافت ۱۱ نوع اسید آمینه است.

۱۵ درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
- از عوارض جانبی کاهش سریع وزن، ایجاد یکی از شایع‌ترین بیماری‌های تهدیدکننده تمام گروه‌های سنی و جنسی می‌باشد.

۱۶ درستی یا نادرستی عبارت زیر را بدون ذکر دلیل مشخص کنید.
- بدن ما قادر به ذخیره مقدار معینی کربوهیدرات است که به صورت نشاسته در ماهیچه‌ها و کبد ذخیره می‌شود.

۱۷ دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید.

۱۸ بیماری گواتر ناشی از کمبود کدام ماده معدنی است؟

۱۹ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.
اصل (تعادل / تنوع / تناسب) براساس سن، جنس و میزان فعالیت بدنی فرد، تعیین می‌شود.

۲۰ از بین کلمات داخل پرانتز، کلمه مناسب را انتخاب کنید.
براساس هرم غذایی، میزان مصرف میوه‌ها نسبت به گوشت و تخم‌مرغ (بیشتر / کمتر / برابر) است.



پاسخنامه تشریحی

۱ غددی

۵ (د)

۱ (ج)

۲ (ب)

۲ (الف)

توجه: مورد ۳ اضافه می‌باشد.

۳ فیزیکی

۴ نادرست (ویتامین‌های محلول در چربی می‌توانند در کبد ذخیره شوند.)

۵ ریزش مو، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن

(ب) فیزیکی

۶ (الف) شیمیایی

$$\text{وزن (برحسب کیلوگرم)} \div \text{مجدور قد (برحسب متر)} = \text{شاخص توده بدنی} \Rightarrow \text{BMI} = \frac{75}{(1.7)^2} = \frac{75}{2.89} = 25.95$$

۸ غلط

۹ زخم معده / سنگ کیسه صفرا

۱۰ عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری‌های جسمی و داروها

۱۱ کمتر

۱۲ بیماری غذازاد یا بیماری‌های ناشی از غذا، بیماری‌هایی هستند که به عللی از جمله پایین بودن سطح بهداشت فردی یا بهداشت محیط، عدم دسترسی به آب سالم، گسترش استفاده از غذاهای خیابانی و نبودن نظارت و ... ایجاد می‌شوند.

۱۳ E

۱۴ نادرست

۱۵ درست

۱۶ نادرست

۱۷ وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی (ذکر دو مورد)

۱۸ ید

۱۹ تناسب

۲۰ بیشتر

