

# مادة الصحة والتغذية

س : من مبادئ التغذية السليمة ؟

- ١- الاعتدال
- ٢- التوازن
- ٣- التنوع
- ٤- التنظيم الغذائي .

س : قد يختلف النظام الغذائي الصحي من شخص لآخر معتمداً على الآتي : [العوامل]

١. العمر
٢. الجنس
٣. نمط الحياة .
٤. النشاط البدني الذي يمارس يومياً
٥. نوع المرض إن وجد

س : هل يختلف النظام الغذائي الصحي من شخص لآخر معتمداً على العلاقات الاجتماعية أو الحياة الاجتماعية أو العلاقات الأسرية ؟

الجواب : خطأ .

س : المغذيات الكبيرة هي والتي يتم الجسم بالطاقة وهي [وتحتوي على سكرات حرارية]

١. الكربوهيدرات
٢. البروتينات
٣. الدهون

س : هل الثقافة الصحية تساعد الناس على العيش ب حياة صحية سليمة ؟

الجواب : نعم لأنها تزيد من الوعي الصحي لدى الإنسان .

س : المغذيات الصغيرة هي :  
التي لا يتم الجسم بالطاقة ولا تحتوي على سعرات حرارية .

س : ما الفرق بين العادة والسلوك ؟ [الممارسة الصحية] :-

- العادة الصحية : هي عبارة عن سلوك الفرد الذي يقوم بتفكيره دون تفكير أو أي شعور وذلك لكثرة مرات تكراره .
- السلوك [الممارسة الصحية] : هو عبارة عن ما يؤديه الفرد عن قصد وتفكير ونابع عن مسك بقيم .



ش : الغذاء هو مصدر الطاقة للإنسان .

- المغذيات الكبيرة : تحتوي على معرأة حرارية .
- التقيف الصحي : امتلاك المعرفة والمعلومات .
- الوعي الصحي : الارتقاء بمستوى التفكير .
- السلوك الصحي : مبني على قيم وإدراك صحي .
- رفع المستوى الصحي : يقلل من الأمراض والوفيات .
- الصحة : هو التكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي بالإضافة إلى الجانب الروحي .

ش : العلامات الحيوية للإنسان وهي عبارة عن مؤشرات طبيعية لدرجة حرارة الجسم الطبيعية للإنسان بين  $[36.5^\circ \text{C}$  إلى  $37.2^\circ \text{C}$  درجة مئوية .

2. النبض : يتراوح معدل النبض الطبيعي للبالغين الأصحاء بين  $[60]$  إلى  $100$  نبضة في الدقيقة .

3. معدل التنفس : يتراوح معدل التنفس الطبيعي للشخص البالغ في حالة الراحة بين  $[12]$  و  $20$  نفساً في الدقيقة .

4. ضغط الدم : عندما يكون الضغط الانقباضي  $[90 - 120]$

عندما يكون الضغط الانقباضي  $[60 - 80]$

كس : العوامل المؤثرة على معدل العلامات الحيوية للإنسان :

1. عمر الإنسان ويتناسب عكسياً ومعدل نبضات القلب حيث تزيد نبضات

القلب كلما كان العمر صغيراً في مرحلة الطفولة ، وتقل كلما كبر .

2. اللياقة البدنية : تعمل على ضبط العلامات الحيوية [تقادلهما] .

3. حجم جسم الإنسان .

4. الرطوبة ودرجة الحرارة

5. وظيفية الجسم

6. العوامل النفسية

7. وبعض الأدوية

8. التدخين

تناسب طردياً مع معدل العلامات  
الحوية



س<sup>11</sup> : السعرات الحرارية :

. هي مؤشرات لطاقة أو وحدة طاقة أو يسرع عن الطاقة المبذولة .

س<sup>12</sup> : عند احتراق 1 جرام كربوهيدرات يعطي ← 4 سعر

اجرام البروتين يعطي ← 4 سعر

اجرام الدهون يعطي ← 9 سعر

س<sup>13</sup> : أي من العناصر الغذائية أو المغذيات الكبيرة لا يعتبر مصدر لطاقة مفضل للإنسان البروتين .

س<sup>14</sup> : مصادر الطاقة للإنسان :

1- الكربوهيدرات ، الدهون .

س<sup>15</sup> : أنواع الطاقة في جسم الإنسان :

1. الطاقة الحرارية : المحافظة على ثبات درجة الحرارة في الجسم

2. الطاقة الميكانيكية : مساعدة العضلات على الحركة وإجراء الوظائف

3. الطاقة الكهربائية : يوصل نبضات عصبية ، ويطلق إشارات من الدماغ إليه

4. الطاقة الكيميائية : تستخدمها البشر للحركة وتتحول الى طاقة صوتية وحركية

كل : المصدر الغذائي للطاقة الحرارية ← الكربوهيدرات والسكريات البسيطة .

. المصدر الغذائي للطاقة الميكانيكية ← المغذيات الكبيرة [الكربوهيدرات والدهون]

. المصدر الغذائي للطاقة الكهربائية ← المغذيات الصغيرة التي لا يوجد بها طاقة

. المصدر الغذائي للطاقة الكيميائية ← مصدر كيميائي ATP و CP

[كل المعادن  
بوتاسيوم  
صوديوم  
مغنيسيوم  
كلسيوم]

س<sup>17</sup> : تقاس الطاقة الناتجة من الطعام داخل جسم الإنسان ؟

السعر الحراري .

س<sup>18</sup> : الطاقة التي تعتمد على الغذاء كمصدر لحركة العضلات في الجسم هي :

. الطاقة الميكانيكية .

س<sup>19</sup> : الطاقة الكهربائية في جسم الإنسان مسؤولة عن ؟

. نقل الإشارات العصبية من الدماغ إلى أجهزة الجسم



4

٢٠ : تعتبر الدهون إحدى العناصر الأساسية للطاقة حيث أن (أغنى) من الدهون  
 ليضينا في ٩ سعرات حرارية .

٢١ : تتأثر العمليات الحيوية في جسم الإنسان عكسياً مع ؟

عمر الجسم .

٢٢ : مصادر الطاقة الكيميائية ←  $\left[ \begin{matrix} \text{ATP} \\ \text{CP} \end{matrix} \right]$  ؟

معدل الطاقة ← عالية جداً  
 مدة الأداء ← قصيرة جداً  
 المصدر ← كيميائي لا أكسجيني (لاهوائي) .

٢٣ : مصدر الطاقة [للكربوهيدرات] ؟

معدل الطاقة ← عالية جداً  
 مدة الأداء ← قصيرة (ثلاث دقائق) .  
 المصدر ← لاهوائي [غذائي]

٢٤ : مصدر الطاقة [لدهون] ؟

المصدر ← هوائي  
 مدة الأداء ← طويلة جداً  
 معدل الطاقة يحتاج إلى الأكسجين + الكربوهيدرات ← طاقة + ماء + أكسجين ثاني الكربون  
 طاقة عالية (مصدر غذائي) .

٢٥ : تتكون الكربوهيدرات من ؟

الكربون - الأكسجين - الهيدروجين .

٢٦ : يعتبر الكربوهيدرات ؟

المصدر الأساسي للطاقة .

٢٧ : يتحول الكربوهيدرات بعد الامتصاص إلى ؟

جلوكوز في الدم - والجلوكوز يحزن بالكبد والعضلات



س 28 : مستوى الطاقة الموجودة في الجسم من الكربوهيدرات تمثل :  
50 ٪ من الطاقة .

س 29 : الكربوهيدرات : ← سريع الامتصاص .

س 30 : الكربوهيدرات + الأكسجين : ← طاقة + ماء + ثاني أكسيد الكربون .

## الوحدة الثانية :

س 1 : جميع الكربوهيدرات ؟ مصدرها من الزراعة .  
فالكربوهيدرات ← المصدر الرئيسي للطاقة .

س 2 : الفرق بين الكربوهيدرات البسيطة والمعقدة ؟ سرعة الامتصاص .  
فالكربوهيدرات البسيطة أسرع في الامتصاص وتتحول مباشرة إلى جلوكوز في الدم وارتفاع الجلوكوز يؤدي إلى ارتفاع السكر وبالتالي الحاجة إلى الإنسولين لمعادلة مستوى السكر في الدم .

س 3 : تقسم السكريات البسيطة إلى :  
• السكريات الأحادية وهي أبسط صور الكربوهيدرات .  
• السكريات الثنائية .

س 4 : نوعين من السكريات يمكن الحصول عليهما من الحليب ؟  
• سكر الجلاكتوز .  
• سكر اللاكتوز .

س 5 : نوع السكر الذي يمكن الحصول عليه من قصب السكر هو السمنذر ؟  
• السكر فوسفات الذي يتكون من جلوكوز وفركتوز [

س 6 : سكر الدم ← سكر الجلوكوز .  
سكر الفواكه ← سكر الفركتوز .  
سكر الشعير ← المالتوز .

س 7 : نوع من أنواع الكربوهيدرات المعقدة ؟ ← الألياف الغذائية وهي إحدى أنواع الكربوهيدرات المعقدة .

س 8 : تعمل الألياف الغذائية على زيادة سرعة امتصاص السكر في الدم ؟  
الجواب : خطأ فهي تبطئ سرعة امتصاص السكر في الدم .



١٠ س: هل الدهون مصدر غذائي متجانس أم غير متجانس ؟  
مصدر غذائي غير متجانس لا يذوب في الماء وهو مخزن للطاقة .

للس: وظائف الألياف الغذائية :

- تعزيز البكتيريا النافعة في الأمعاء .
- المساعدة على انقاص الوزن .
- تقليل ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم .
- تقليل خطر الإصابة بأمراض القولون .
- تقليل مستويات السكر في الدم .
- تقليل خطر الإصابة بأمراض القولون .

١٢ س: أهمية الدهون وفوائدها :

- تحلل الفيتامينات وتنقلها داخل الجسم .
- تساعد في إنتاج الهرمونات .
- مصدر طاقة للإنسان .
- حماية الأجهزة الداخلية .

١٣ س: أنواع الدهون ←  
١. الدهون المشبعة .  
٢. الدهون غير المشبعة .

١٤ س: أصفر وحدة في الكربوهيدرات ← السكر الأحادي .

أصفر وحدة من الدهون ← الحمض الدهني .

أصفر وحدة من البروتين ← الحمض الأميني .

وديلق  
عليه  
وحدات بناء

١٥ س: أفضل الأحماض الدهنية ← الأوميغا ٣ تحافظ على توازن الفيلين الحيوي .

: أسوأ الأحماض الدهنية ← الأحماض الدهنية المتحولة أو الزيتون المهدرجة التي تقلل على رفع معدل الإصابة بالمرض .

كس: الأحماض الدهنية الحرة ← تسبب أثناء التمثيل الغذائي .

الأحماض الدهنية الأساسية ← نأخذها من الغذاء الأساسي أصفر وحدة من الغذاء الأساسي .

١٦ س: فوائد الأوميغا ٣ :

- تعزيز صحة القلب .
- تعزيز صحة الدماغ .
- علاج الاكتئاب .
- خفض مستويات الدهون الثلاثية .
- تقليل خطر الولادة المبكرة .
- المساعدة في علاج التهابات .



١٨: الكولسترول هو مادة شمعية لا تذوب في الماء.

١٩: الجسم يقوم بتصنيع الكولسترول ثم يقوم بالحصول عليه من مصادر خارج الجسم.

يُصنع الجسم ٨٠٪ منه داخل الجسم و ٢٠٪ من خارج الجسم.

٢٠: أنواع الكولسترول هي: الضار ويرمز له [LDL] ويتسبب في الإصابة بأمراض الجلطات. النافع ويرمز له [HDL] ويعمل على حمل مخلفات الدهون من الدم وتفتيتها.

٢١: تعتمد أنواع الكولسترول إنتاجها على نمط حياة الشخص الصحية؟  
الجواب: نعم صحيح أنماط الحياة تؤثر بجميع الأنماط.

٢٢: الفرق بين الكولسترول والدهون الثلاثية؟  
الكولسترول: مادة شمعية لا يمكن استحداثها كمصدر للطاقة ويمكن تصنيعها داخل الجسم ولا تذوب في الماء.  
الدهون الثلاثية: مادة دهنية لا تذوب في الماء ويمكن أن تكون مصدر للطاقة.

٢٣: مستويات الكولسترول:

١. مستوى الكولسترول (الكلي) العام:  
أ. مستوى الكولسترول الطبيعي أقل من ٢٠٥ ملليغرام/ديسيلتر.  
ب. المستوى المصنف ضمن فئة الخطر من ٢٠٥ - ٢٣٩ ملليغرام/ديسيلتر.  
ج. المستوى المرتفع أكثر من ٢٤٠ ملليغرام/ديسيلتر.

أولاً  
الكلي  
العام

٢. مستوى الكولسترول (الضار):  
أ. الطبيعي أقل من ١٢٩ ملليغرام/ديسيلتر.  
ب. فئة الخطر من ١٣٠ - ١٥٩ دييسيلتر.  
ج. الخطر المرتفع من ١٦٠ - ١٨٩ ملليغرام/ديسيلتر.  
د. الخطر المرتفع جداً أكثر من ١٩٠ ملليغرام/ديسيلتر.

ثانياً  
الضار

٣. مستوى الكولسترول (الجيد):  
أ. الطبيعي أكثر من ٤٠ ملليغرام/ديسيلتر.  
ب. فئة الخطر من ٤١ - ٥٩ ملليغرام/ديسيلتر.  
ج. المستوى المرتفع أقل من ٤٠ ملليغرام/ديسيلتر.

ثالثاً  
الجيد  
النافع



س<sup>24</sup> : أين توجد البروتينات في الجسم ؟  
يوجد في العضلات والعظام والجلد والخلايا

س<sup>25</sup> : نسبة البروتين في الجسم ؟ يشكل عام 20٪ .  
• نسبة البروتين في الكتلة العضلية العظام والعضلات ؟ 50٪ .  
• مهمة البروتينات ؟ مصدر غذائي مهمته البناء ويكون من مصدرين حيواني ونباتي .

س<sup>26</sup> : المسؤول عن تخزين الطاقة في جسمنا هو الدهون .  
المسؤول عن وقود الجسم هو الكربوهيدرات .  
المسؤول عن بناء الجسم هو البروتينات .

بسم الله الرحمن الرحيم

زميلتيكم :

رجاء مفيد الزبيدي (الزميل محمود علي)

بإشراف الدكتور

د. ياسين علي محارم

[عن روح والدي ووالدتي الله يرحمهم]

أتمنى لكم التوفيق والسداد .