

6. Energia

1. Mitä eri energiamuotoja on olemassa fysiikassa?

- * Liike-energia
- * Potentiaalienergia
- * Aurinkoenergia
- * Sähköenergia
- * Lämpöenergia
- * Kemiallinen energia

2. Mitä tarkoittaa energian häviämättömyyden laki?

- Energia ei koskaan häviä, energia vain muuttuu muotoon
- Energian kokonaismäärä säilyy
- Lopulta kaikki energia muuttuu lämpöenergiaksi

3. Mistä ihminen saa energiaa?

- Rasvat
- Hiilihydraatit
- Proteiinit

4. Kuinka paljon tarvitset energiaa vuorokaudessa, jos lasket sen keskimääräisen energiatarpeen kaavalla?

Jos painat 67 kg, (omapaino), energiantarpeesi on noin $\rightarrow 67(\text{kg}) \cdot 30(\text{kcal}) = 2010 \text{ kcal/päivä}$.

5. Mitä seurauksia ihmiselle on liiallisesta energiansaannista?

- Ylipaino ja lihavuus
- Metabolisen oireyhtymän kehittyminen
- Diabetes
- Sydän sairaudet
- Verisuonisairaudet
- Rasvamaka
- Nivelten ja tukirakenteiden raitus
- Liikuntaelimestön raitus
- Hormonaaliset muutokset
- Mielenterveyden ongelmat