

Health/Beauty

- วิธีการใดช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อ
- สารอาหารใดให้พลังงานต่อหน่วยบริโภคมากที่สุด [ไขมัน]
- จงเรียงลำดับการใช้พลังงานจากสารอาหาร (แรกสุด คาร์โบไฮเดรต>ไขมัน>โปรตีน)
- วิตามินใดจัดเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ AntiOxidant (วิตามินA C E)
- ปรากฏการณ์Colony Collapse (มีผึ้งตายเป็นจำนวนมาก)
- ออกเรื่องฉลากโภชนาการ 5 ข้อ
- แยกประเภท aerobic/anaerobic exercise
- Lust เกิดจากฮอร์โมนใด (Testoserone)
- BMI ย่อมาจาก (Body Mass Index แต่โจทย์หลอกว่า Body Mass Indicator ต้องอ่านchoiceดีๆนะ)
- BMI เป็นตัวบ่งชี้ทั้งภาวะ OverweightและUnderweight
- Sleep Apnea คือ (การหยุดหายใจขณะหลับ)
- ข้อใดจัดเป็นภาวะทุโภชนาการ Malnutrition (ต้องมีทั้งสองอย่างคือขาดสารอาหารและบริโภคเกิน)
- วิธีการเพิ่มกล้ามเนื้อ (กินWhey+ยกน้ำหนัก ... อันนี้ตามchoice)
- ข้อใดผิด (ตอบ ง.)
 - ก. การออกกำลังกายทำให้เกิดการสะสมLactic acid
 - ข. ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายแบบไม่มีแรงกระแทก
 - ค. การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยลดแรงกระแทกได้
 - ง. การวิ่งเหยาะๆเป็นการออกกำลังกายแบบไม่มีแรงกระแทก
- การออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะทำให้ (จิตใจแจ่มใส)
- อ่านหัวข้อL-Carnitine
- อ่านหัวข้อการผ่าตัดลำไส้แบบRestrictiveกับMalabsorptive
- อ่านหัวข้อ Crash-Diet
- ข้อใดเป็นการแก้ไขปัญหามาตรฐานทุโภชนาการแบบเร่งด่วน (เพิ่มmicronutrients อะไรซักอย่าง...มีอยู่ในslide นะ)
- เพราะเหตุใดอาหารประเภทfast food จึงเป็นที่นิยมในUSA (ในอดีต Ronald Reagan ประกาศยกเลิกการควบคุมโฆษณาอาหารFast food)
- ผลที่เกิดจากฮอร์โมน Leptin และ Ghrelin
- การรับประทานอาหารแบบใดช่วยลดการสะสมสารพิษ (ไม่รับประทานอาหารซ้ำซาก)
- น้ำตาลFructoseทำให้เกิดโรค(Metabolic Syndrome)
- การลดน้ำหนักแบบใดเป็นที่นิยมอย่างมาก (แบบOnline Weight Loss)

- Anorexiaต่างจากBulimiaอย่างไร (BulimiaมีBinge eatingที่ทำให้เกิดDental erosionได้ , Weight normal ,รักษาง่ายกว่า , Purging)
- ฮอร์โมนCortisol ทำให้ (รู้สึกเศร้า)
- Dopamine สูงทำให้(เสี่ยงต่อภาวะการติดยา)
- Endorphine ทำให้ (รู้สึกมีความสุข)
- การสะสมCa ต้องมีการออกกำลังกายแบบมีแรงกดทับกระดูก
- สิ่งใดเชื่อมโยงโครงข่ายประสาททั่วร่างกาย(Nerve กับ Neurotransmitter)
- สมองส่วนPrefrontal สามารถพัฒนาจนถึงวัยรุ่นได้
- 7เดือน >>Nerve cell
- การกลัวผี เกี่ยวข้องกับ (Amygdala)
- ความฝัน >> REM 5
- หลับลึก >> คลื่นสมองDelta
- PNS >> Somatic , Autonomic , Parasympathetic ...ตามchoice
- GABA ยับยั้ง / Glutamate กระตุ้น
- อ่านหัวข้อสมองซีกซ้ายและซีกขวา
- Dopamine เกี่ยวกับ (การติดยา + ความรู้สึกเหมือนได้รับรางวัล)
- Stem Rust >> รา... choiceจะหลอกว่าเป็นBacteria
- Olfactory +Hippocampus >> เจริญเติบโตถึงวัยรุ่น
- ข้อใดแสดงถึงการที่ระบบประสาทเจริญเติบโตดี (โจทย์น่าจะประมาณนี้นะ)
 - ก.จำนวนSynapseน้อย
 - ข.จำนวนMyelinมาก
 - ค.Dendrite เท่าเดิม

Credit : พี่ไหม พี่ปาล์มมี พี่ชิต้า MDCU68

(เนื้อหาที่สอบ จำข้อสอบเปาะๆ ไม่ได้)

โภชนาการเพื่อสุขภาพ

1. สารอาหารทั้งหมดมีกี่หมู่ อะไรบ้าง (5 หมู่ ไชมัน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ วิตามิน)
2. สารอาหารที่ให้พลังงานที่กี่หมู่ อะไรบ้าง (3 ไชมัน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต)
3. สารอาหารใดที่ให้พลังงานต่อหน่วยสูงสุด (ไชมัน)
4. อาหารที่กินเข้าไป จะให้เป็น พลังงาน กับ สารอาหาร

5. ร่างกายเป็นระบบเปิด (มีสารเข้าออกตลอดเวลา) แต่อยู่ในสมดุล homeostasis (ถ้าเปลี่ยนสมดุลของร่างกาย สภาพของร่างกายก็จะเปลี่ยน)
6. ไขมัน 9kcal/1g คาร์โบไฮเดรตกับโปรตีน 4kcal/1g
7. [คาร์โบไฮเดรต] เป็นแหล่งพลังงานที่สำคัญที่สุดของร่างกาย เป็นพลังงานสะอาด (เพราะของเสียคือคาร์บอนไดออกไซด์ ถูกกำจัดได้ง่ายตามลมหายใจ)
8. คาร์โบไฮเดรตจะถูกเปลี่ยนเป็นกลูโคสแล้วถึงเอาไปใช้ ส่วนที่เหลือจะเก็บเป็นไกลโคเจนสะสมไว้ในกล้ามเนื้อและตับ
9. พลังงานชีวภาพทั้งหมด มาจาก แสงอาทิตย์
10. มี 2 ชนิด simple กับ complex
11. กิน complex จะดีกว่า เพราะมีไฟเบอร์ ย่อยช้า ไม่อ้วน พบในพวกธัญพืช
12. Refined carbohydrate จะผ่านการเอาน้ำตาลออกแล้ว เหลือแต่แป้งล้วนๆ กินแล้วอ้วนให้พลังงานสูง
13. ถ้าต้องการลดความอ้วน คือให้มีพลังงานเข้า(กินเข้าไป) น้อยกว่า พลังงานออก(ใช้ออกกำลัง)
14. Basal metabolic rate (BMR) คือบอกความสามารถในการเผาผลาญปกติของร่างกาย ถ้ากินเยอะๆ ตลอด ค่าจะสูง // ถ้ากินน้อยๆบ่อยๆ ค่าจะต่ำ แต่พอเริ่มกินเยอะ ร่างกายจะเผาผลาญไม่หมด
15. [ไขมัน] มีหน้าที่คือ ให้พลังงานสูง ใช้ดูดซึมวิตามิน ADEK ช่วยการทำงานของสมองและระบบประสาท เป็น anti-oxidant
16. มีกรดไขมัน 3 ตัวที่ร่างกายสังเคราะห์เองไม่ได้ คือ Omega 3 6 9 ได้จากน้ำมันปลา
17. Cholesterol ร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้เอง เพราะฉะนั้นไม่ต้องกินเพิ่มเข้าไป
18. Saturated fat ไม่ควรกิน เพราะจะทำให้คอเลสเตอรอลสูง
19. Trans fat ให้ผลเหมือนกับ saturated fat ดังนั้นก็ไม่ควรกิน พบในเนยเทียม(มาการีน)
20. การที่จะเผาผลาญไขมันให้ได้ดี คือ ลดการนำเข้า กับ เพิ่มการเผาผลาญ
21. [โปรตีน] ใช้ทำงานทุกอย่างในร่างกาย เช่น การย่อย สังการของสมอง เป็นภูมิคุ้มกัน
22. ร่างกายไม่สะสมโปรตีน แต่จะเอาไปสร้างเป็นกล้ามเนื้อแทน ดังนั้นวันนึงจะต้องกินโปรตีนเข้าไปให้พอดี คือ 0.8-1.2 กรัมของโปรตีน ต่อ 1 กิโลกรัมของน้ำหนักตัว
23. โปรตีนมีองค์ประกอบของไนโตรเจน ซึ่งถือว่าเป็นของเสีย เก็บในรูปของยูเรีย และสามารถวัดปริมาณโปรตีนโดยการเทียบจากไนโตรเจน (มักมีการโกงโปรตีนโดยการใส่เมลามีน เพราะจะวัดไนโตรเจนได้เยอะ)
24. กรดอะมิโนจำเป็น มี 10 ชนิด คือที่ร่างกายสร้างไม่ได้ โดยใน white meat (เนื้อปลา เนื้อไก่) จะมีมากกว่า red meat (เนื้อวัว เนื้อหมู)
25. โปรตีนจากพืชจะย่อยยาก เช่น ถั่ว
26. การกินอาหารที่ดีต้องกินให้ครบ ในปริมาณที่พอดี และไม่กินซ้ำซาก (จะได้ไม่สะสมสารพิษ)

27. [ไฟเบอร์] เป็นสารที่ไม่ย่อย ไม่ให้พลังงาน ร่างกายดูดซึมไม่ได้ แต่ช่วยในการขับถ่าย มีสองชนิด คือ ละลายน้ำได้ กับละลายน้ำไม่ได้
28. [วิตามิน] เป็นสารที่ไม่ให้พลังงาน ร่างกายต้องการน้อย แต่ขาดไม่ได้
29. วิตามินซี – หน้าที่ คือ เป็น anti-oxidant, กระตุ้นการสร้าง collagen
30. Biotin ช่วยไม่ให้หัวล้าน
31. สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง ได้แก่ เบต้าแคโรทีน ลิวทีน โลโคปีน ซีลีเนียม วิตามิน AEC
32. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือใช้ออกซิเจนเหมือนปกติ ไม่รุนแรง แต่มานาน ช่วยบริหารหัวใจ
33. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก ใช้กรดแลกติก รุนแรง ไม่นาน สร้างกล้ามเนื้อ
34. ถ้าหัวใจเต้นเป็น 65% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ จะเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต
35. เรื่องฉลากอาหาร ให้ดูว่า ถ้าต้องการกินให้ได้ 2000 kcal จะต้องกินอาหารชนิดนั้นกี่หน่วยบริโภค หรือว่าถ้าต้องการสารอาหารเท่าที่โจทย์กำหนด จะต้องกินอย่างน้อยกี่หน่วย

อ้วน/ผอม

1. พุพโภชนาการ หมายถึง ทั้งโภชนาการเกิน แล้วก็โภชนาการขาด
2. Malnutrition แบบ Hunger ที่แอฟริกา เป็นแบบเรื้อรัง *ส่วนใหญ่เรื่องนี้จะเน้นกรณีที่แอฟริกา* ถ้าขาดอาหารต่อเนื่อง 2 ปี จะทำลายสมอง // ถ้าขาดวิตามิน A กับ Zinc จะทำให้ท้องร่วงหนัก
3. สาเหตุ คือ ความยากจน การกินที่ผิด(เน้นเรื่องการไม่กินนมแม่) การที่ผลผลิตทางการเกษตรไม่ดี สภาพธรรมชาติ colony collapse (ผึ้งตายจำนวนมาก) โรคระบาดจากเชื้อราทำลายผลผลิต (Ug99)
4. การแก้ไข ระยะสั้น-เพิ่มแร่ธาตุและอาหารโดยตรง เช่น ถั่วพินัท สมุนไพร สารละลายปุ๋ยละลาย วิตามิน A Zinc ระยะยาว-ให้การศึกษา พัฒนาเทคโนโลยีการผลิตอาหาร
5. Malnutrition แบบ overeating พบบ่อยในอเมริกา
6. BMI (จำภาษาอังกฤษด้วย Body mass index) วัดจากทั้งน้ำหนัก และส่วนสูง 18.5-24.9 คือปกติ
7. เพราะเหตุใดอาหารประเภท fast food จึงเป็นที่นิยมใน USA (ในอดีต Ronald Reagan ประกาศยกเลิกการควบคุมไขมันอาหาร Fast food)
8. การรักษาโรคอ้วน 1) เปลี่ยนการกิน 2) ออกกำลังกาย 3) กินยา 4) ผ่าตัด
9. Sleep Apnea คือ (การหยุดหายใจขณะหลับ) เกิดในคนที่ BMI เกิน 27
10. การผ่าตัด เรียกว่า bariatric surgery มี 2 ประเภท Restrictive procedure ทำให้กระเพาะเล็ก กับ Malabsorptive คือตัดส่วนของลำไส้เล็กออก
11. Anorexia เป็นอาการทางจิตมากกว่า ที่คิดว่าตัวเองอ้วน แต่จริงๆแล้วน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ อาการเด่นชัดคือประจำเดือนมาไม่ปกติ

12. Bulimia คือน้ำหนักเท่าเดิม เพราะกินแล้วล้วงค้อออก มีร่องรอย เช่น มือเป็นแผลเพราะล้วงคอ อาจเกิดจากฮอร์โมนเซโรโทนินมีปัญหา
13. สาเหตุของทั้งสองโรคยังไม่แน่ชัด
14. L-carnitine เป็นอาหารเสริม ช่วยพาไขมันไปเผาผลาญ พบในเนื้อสัตว์กับพวกนม

สมาธิ

1. IQ – ความฉลาด EQ – อารมณ์ SQ – สติสัมปชัญญะ
2. สมอทางด้านขวาคือศิลปะ ด้านซ้ายคือวิทย์
3. NS ประกอบด้วย CNS กับ PNS
4. Sympathetic NS – กระตุ้น Parasympathetic – พัก
5. เครือข่ายสื่อสารของระบบประสาท ประกอบไปด้วย เส้นประสาท กับสารสื่อประสาท
6. ไม่ต้องจำกลุ่มของสารสื่อประสาท
7. โดพามีน มีผลต่อ ซึมพาทะตึก ถ้ามีน้อยจะทำให้เสี่ยงต่อการติดยา ช่วยรักษาโรคพาร์กินสัน
8. ถ้าสารสื่อประสาทไม่สมดุลจะทำให้เกิดโรคเครียด
9. สมอส่วนกลาง ทำหน้าที่เป็นส่วนของการมองเห็นกับการได้ยิน
10. สองส่วนท้าย pons-การเคลื่อนไหวใบหน้า medulla-ควบคุมการทำงานอัตโนมัติ
11. หลังกคลอด ส่วนของสมอที่เริ่มพัฒนาเป็นหลักคือ สมอส่วนหน้า prefrontal cortex สร้างสูงสุดตอน 2 ปี แล้วจะเริ่มคงที่และลดลงในช่วงวัยรุ่น
12. ทารกอายุ 7 เดือนในท้องแม่ จะมีการเจริญของเซลล์ประสาทในสมอมากที่สุด
13. หลังกคลอด เด็กอายุ 4 เดือน สร้าง synapse มากสุด หยุดสร้างตอน 3 ขวบ
14. ยังสร้างใหม่อยู่ในผู้ใหญ่ คือ hippocampus(ความจำระยะสั้น) กับ Olfactory bulb(ดมกลิ่น)
15. การเพิ่มประสิทธิภาพสมอ – เพิ่ม synapse เพิ่ม axon แดก dendrite
16. คลื่นสมอ – alpha ตื่น สงบ beta ตื่นแต่ไม่สงบ theta หลับ delta หลับลึก
17. เพลง Mozart K448 ช่วยปรับปรุงความจำระยะสั้น และช่วยพัฒนาจิตใจ (ถ้าจะฟังเพลงเพื่อผ่อนคลาย ควรเป็นเพลงช้า ที่ไม่มีเนื้อร้อง)

อารมณ์ความรู้สึก

1. ส่วนของสมอที่ใช้ควบคุม amygdala-ควบคุมความกลัว prefrontal cortex-ควบคุมการรับรู้
2. เรียกกลุ่มของสมอที่ควบคุมอารมณ์ ว่า ระบบลิมบิก
3. Lust กระตุ้นฮอร์โมน testosterone และ estrogen
4. สถานะผูกพัน จะพบสารเคมี oxytocin กับ vasopressin
5. ดีใจ มีความสุข – endorphin

6. เครียดและเศร้า – cortisol
7. ซึมเศร้า คือ ขาด serotonin norepinephrine dopamine
8. [ความจำ] amygdala-เก็บเฉพาะความรู้สึก cerebellum-จำเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว
9. การนอนจะมีรอบ รอบละ 90 นาที มี 5 ระยะ ระยะที่ 4 คือหลับลึกที่สุด ควรหลับให้ลึกจนคลื่นสมองเป็น เดลต้า
10. ระยะที่ 5 คือ REM ช่วงใกล้ตื่น คนจะฝันในช่วงนี้