

سوالات خط به خط درس سلامت و بهداشت

پایه دوازدهم (کلیه رشته ها) دوره دوم متوسطه

تهیه کنندگان: مهدی مصطفایی و فاطمه اکبرزاده

گروه زیست شناسی و سلامت و بهداشت استان کرمان

درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام

سوالات خط به خط درس سوم

سوال	چرا امروزه زندگی صنعتی و شهرنشینی باعث پیامدهایی همچون اضافه وزن و چاقی می شود؟
جواب	چون در سبک زندگی انسان تغییراتی ایجاد کرده و منجر به کاهش فعالیت بدنی و مصرف غذاهای پرچرب و آماده شده است.
سوال	چرا چاقی و اضافه وزن در دوران نوجوانی خطرناک است و باید مورد توجه قرار بگیرد؟
جواب	زیرا سبب می شود اغلب نوجوانان چاق در بزرگ سالی نیز چاق بمانند و در معرض ابتلا به بیماری های متعددی همچون بیماری های قلبی عروقی، دیابت و انواع سرطان قرار گیرند.
سوال	 و در دوران نوجوانی از مشکلات این دوره است.
جواب	چاقی - اضافه وزن
سوال	در افراد چاق احتمال ابتلا به کدام یک از بیماری های مزمن وجود دارد؟

جواب	۱. بیماری های قلبی - عروقی ۲. انواع سرطان ۳. دیابت
سوال	چاقی چیست؟ تعریف کنید.
جواب	چاقی عبارت است از تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد.
سوال	انواع الگوی چاقی را توضیح دهید؟
جواب	۱- اگر چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی فرد شبیه به سیب است و به آن «الگوی سیب» می گویند. این الگو در بین مردان شایع تر است. ۲- اگر چربی اضافی، بیشتر در ناحیه باسن و ران ها متمرکز شده باشد، الگوی چاقی شبیه گلابی است و آن را «الگوی گلابی» می گویند. این الگو در بین زنان شایع تر است.
سوال	در کدام یک از الگوهای چاقی احتمال ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی زیاد است؟
جواب	چاقی با الگوی سیب
سوال	عوامل ایجاد کننده چاقی کدامند؟ نام ببرید.
جواب	عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری های جسمی و داروها.
سوال	چگونه می توان نقش ژنتیک را در بروز چاقی تشخیص داد؟
جواب	بروز چاقی در فرزندان و سایر نزدیکان افراد چاق ملکیت از زمینه ژنتیکی چاقی در آنها دارد.
سوال	چه عوامل محیطی می توانند در بروز اضافه وزن و چاقی نقش مهمی داشته باشند؟
جواب	نوع زندگی به ویژه عادت های غذایی و میزان فعالیت بدنی افراد

سوال	نام دو بیماری که باعث چاقی در افراد می گردد را نام ببرید؟
جواب	۱. کم کاری تیروئید ۲. کوشینگ (اقتلال عملکرد غده فوق کلیوی)
سوال	کدام دارو باعث بروز چاقی می شود؟
جواب	کورتون
سوال	چند مورد از عوارض چاقی را بیان نمایید:
جواب	۱. مشکلات سیستم عصبی ۲. مشکلات روانی ۳. مشکلات تنفسی ۴. مشکلات قلبی - عروقی ۵. مشکلات غده‌ای ۶. مشکلات گوارشی ۷. مشکلات عضلانی - استخوانی ۸. مشکلات کلیوی
سوال	یکی از مشکلات سیستم عصبی ناشی از چاقی را بیان کنید:
جواب	تومور مغزی
سوال	مشکلات روانی ناشی از چاقی را بیان نمایید:
جواب	کاهش اعتماد به نفس، افسردگی و پرفوری عصبی
سوال	مشکلات تنفسی ناشی از چاقی را بیان نمایید:
جواب	وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی
سوال	مشکلات قلبی - عروقی ناشی از چاقی را بیان نمایید:
جواب	اقتلالات پری فون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون و التهاب مزمن
سوال	مشکلات غده‌ای ناشی از چاقی را بیان نمایید:
جواب	دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، تفرمان پلی کیستیک در دختران، کم کاری غده پنی در پسران

سوال	مشکلات گوارشی ناشی از چاقی را بیان نمایید:		
جواب	سنگ صفرا و التهاب کبد		
سوال	مشکلات عضلانی – استخوانی ناشی از چاقی را بیان نمایید:		
جواب	تضعیف استخوان ران، صافی کف پا و افزایش خطر شکستگی		
سوال	وزن مطلوب چیست؟ تعریف کنید.		
جواب	وزن مطلوب، محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند.		
سوال	وزن مطلوب هر فرد بستگی به چه عواملی دارد؟		
جواب	۱. سن ۲. قد ۳. جنسیت		
سوال	روش محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد بر اساس تعیین شاخص توده بدنی (BMI) را بنویسید؟		
جواب	$\text{وزن (بر حسب کیلوگرم)} = \frac{\text{شاخص توده بدنی}}{\text{مجدور قد (بر حسب متر)}}$		
سوال	افراد براساس شاخص توده بدنی (BMI) به چند گروه تقسیم بندی می شوند؟		
جواب	وضعیت فرد	BMI	
	لاغر (کمبود وزن)	کمتر از ۱۸/۵	
	معمولی	۱۸/۵-۲۴/۹	
	اضافه وزن	۲۹-۲۵/۹	
	چاقی درجه یک	۳۴-۳۰/۹	
	چاقی درجه دو	۳۹-۳۵/۹	
	چاقی درجه سه	مساوی و بالاتر از ۴۰	

سوال	کدام روش محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد مبنای تصمیم گیری های پزشکی قرار دارد؟
جواب	تعیین شاخص توده بدنی است که به صورت BMI خوانده می شود.
سوال	روش تعیین شاخص توده بدنی یا BMI برای چه افرادی کاربرد ندارد؟
جواب	برای افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه
سوال	چه افرادی در صورت چاق بودن باید حتما نسبت به کاهش وزن اقدام کنند؟
جواب	کسانی سابقه خانوادگی فشار خون بالا، دیابت و بیماری های قلبی در آنها مشاهده می شود. همچنین افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند بهتر است هرچه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند.
سوال	عوارض جانبی کاهش سریع وزن را ذکر کنید؟
جواب	ریزش موها، پین و پروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندانها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی.
سوال	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟
جواب	به دو عامل تغذیه و فعالیت بدنی بستگی دارد.
سوال	شکل مقابل مربوط به قانون تعادل انرژی است. موارد الف و ب را بنویسید.



انرژی مصرفی - انرژی دریافتی

جواب

بر اساس قانون تعادل انرژی در چه صورتی وزن ثابت می ماند یا تغییر می کند؟

سوال

بر اساس این قانون، پهنای کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد و برعکس؛ و اگر این دو مقدار با هم برابر باشند، وزن بدون تغییر و ثابت می ماند.

جواب

اصول کاهش وزن و تنظیم آن را بیان کنید.

سوال

اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن
اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن

جواب

حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته یا یک ماه چه میزان می باشد؟

سوال

حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم معادل ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است.

جواب

چرا در کاهش وزن نباید افراط کرد؟

سوال

زیرا کاهش وزن با سرعت زیاد ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد.

جواب

پس از کاهش وزن چگونه یک فرد می تواند وزن خود را ثابت نگه دارد؟

سوال

پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و مناسب و انجام فعالیت بدنی

جواب

سوال	حمید، اشکان و سهیلا دانش آموزان پایه دوازدهم هستند، وزن هر سه نفر حدود ۷۵ کیلوگرم است. هر یک از آنها برای آگاهی از وضعیت وزن خود به متخصص تغذیه مراجعه کرده و پاسخ‌های زیر به آنها داده شده است: – حمید دارای وزن مطلوب است. – اشکان دارای ۵ کیلوگرم اضافه وزن است. – سهیلا دچار چاقی است و باید برای کاهش وزن خود اقدام کند. به نظر شما چرا هر یک از این سه نفر، با وجود وزن یکسان، دارای وضعیت متفاوتی است؟
جواب	چون قد آنها متفاوت است
سوال	اگر به طور میانگین به ازای هر ۳۶۰۰ کیلوکالری انرژی که بیش از نیاز بدن دریافت شود ۴۰۰ گرم به وزن بدن اضافه گردد، محاسبه کنید فردی که روزانه ۱۷۰ کیلوکالری بیش از نیاز خود انرژی دریافت می‌کند و تغییری هم در رژیم غذایی و یا نوع فعالیت بدنی خود ایجاد نکرده است، در مدت یک ماه وزن او چه میزان افزایش خواهد یافت؟
جواب	$۵۱۰۰ = ۳۰ \times ۱۷۰$ ۵۱۰۰ کیلوکالری انرژی اضافی در یک ماه $۱.۴ = ۳۶۰۰ \div ۵۱۰۰$ $۵۶۰ = ۴۰۰ \times ۱.۴$ ۵۶۰ گرم به وزن اضافه خواهد شد

گروه زیست شناسی و سلامت و بهداشت استان کرمان (آبان ۱۴۰۲)