

إجابات أسئلة الوحدة الثانية

الغذاء والتغذية

السؤال الأول:

لكل فقرة من الفقرات الآتية أربع إجابات، واحدة فقط منها صحيحة، حددها:

□ (١) العنصر الغذائي الذي يُسهم في نموّ أنسجة الجسم وبنائها وتجديد التالف منها، هو:

أ- الفيتامينات.

ب- العناصر المعدنية.

ج- البروتينات.

د- الكربوهيدرات.

(٢) العنصر الغذائي الذي يحتاج إليه الجسم بكمية أقل من سائر العناصر المذكورة، هو:

أ- الدهون.

ب- الكربوهيدرات.

ج- الفيتامينات.

د - البروتينات.

□ (٣) العنصر المعدني الذي يُسبب نقصه حدوث تضخم في الغدة الدرقية، هو:

أ- اليود.

ج- الصوديوم.

ب- الحديد.

د- الكالسيوم.

(٤) اسم المرض الذي ينجم عن نقص فيتامين (د) في جسم الإنسان، هو:

أ- فقر الدم.

ب- الكساح.

ج- تضخم الغدة الدرقية (الجويتر).

د- هشاشة العظام.

السؤال الثاني:

عرف كلاً مما يأتي:

أ- علم التغذية.

علم التغذية: العلم الذي يبحث في استفادة الجسم من الغذاء وما يحويه من العناصر الغذائية العمليات الحيوية جميعها التي تجري على الغذاء في الجسم، مثل: الهضم والامتصاص ونقل العناصر الغذائية المهضومة بوساطة الدم وتمثيلها في الخلايا، وما ينتج من ذلك من تحرير الطاقة اللازمة للحياة وكذلك التخلص من الفضلات.

ب- مرض الكساح.

العادات الغذائية: الممارسات السلوكية جميعها التي تتعلق بالتعامل مع غذاء معيّن، من حيث تصنيعه وتحضيره وتناوله وخرنه والتصرف بالمتبقي، والتي يشترك فيها أكثر من فرد، لتصبح سمة بارزة لمجتمع مكوّن من مجموعات سكانية عدة.

ج- العادات الغذائية.

مرض الكساح: ضعف وتشوّهات في شكل العظام نتيجة نقص فيتامين (د)، ويصيب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٦ - ١٨ شهرًا.

د- الغذاء المتوازن.

الغذاء المتوازن: الغذاء الذي يحتوي على العناصر الغذائية الأساسية جميعها وبكمياتها الضرورية لتلبية احتياجات الجسم.

السؤال الثالث:

عدد أربع وظائف للدهون في جسم الإنسان.

1. تعد مصدرًا جيدًا للطاقة، حيث إن () غم منها يزود الجسم ب (9) كيلو سعر.
2. K تحمل الفيتامينات الذائبة في الدهون: ك () ، أ (A)، د (D)، هـ (E).
3. تعطي الأغذية طعمًا مقبولاً ومستساغًا.
4. لها قيمة إشباعية عالية عن طريق إبطاء عملية الهضم.

السؤال الرابع:

تواجه بعض الدول مشكلة زيادة نسبة المصابين بمرض فقر الدم. برأيك، ما الحلول الغذائية لهذه المشكلة؟

تتناول الأغذية الغنية بالحديد وفيتامين () وحمض الفوليك، مثل الكبد، اللحوم الحمراء، الخضراوات والبقوليات.

السؤال الخامس:

فسّر العبارات الآتية:

أ- يُنصح بإضافة عنصر اليود إلى ملح الطعام وأغذية أخرى.

Goiter لمنع تضخم الغدة الدرقية، وعليه، الإصابة بمرض الجويتر (الذراق) ().

ب- استخدام كميات كبيرة من الدهون عند طهو الطعام من العادات الغذائية غير السليمة.

تعد الأطعمة ذات المحتوى العالي من الدهون صعبة الهضم، وتسبب عسر الهضم لاحتوائها على كميات زائدة من الدهون، وفقدان نسبة عالية من الفيتامينات.

ج- يؤدي عدم تناول أغذية غير متوازنة من حيث العناصر الغذائية إلى أخطار صحية.

نقص البروتينات في الجسم يحدث اختلالاً في وظائفه، مثل اختلال معدل النمو الطبيعي للفرد خاصة عند الأطفال، مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض سوء التغذية، مثل Marasmus (المرازماس أو الهزال) ()، إضافة إلى مرض الكواشيوركور (Kwashiorkor) الذي يعد من أكثر أمراض سوء التغذية انتشاراً في العالم. نقص الفيتامينات في الجسم يؤدي إلى الإصابة بالأمراض منها الكساح عند الأطفال ومرض الإسقربوط (نزف اللثة وبطء التئام الجروح).

نقص العناصر المعدنية في الجسم يؤدي إلى الإصابة بالأمراض منها هشاشة العظام
 Anemia عند الكبار فقر الدم (الأنيميا) (،) وتضخم الغدة الدرقية الجويتر (الذراق)
 (Goiter).

د- تُوزع الأغذية الغنية بالكربوهيدرات عند حدوث المجاعات وليس الأغذية الغنية
 بالبروتين.

تتميز الكربوهيدرات عن غيرها من العناصر الغذائية بأنّ عملية هضمها تبدأ بالفم،
 حيث تفرز الغدد اللعابية أنزيم (الأميليز)، ثم في الأمعاء الدقيقة لتكون نتيجتها سكر
 (الجلوكوز) الذي يمرّ عبر الأوعية الدموية إلى الكبد، وعليه، يستفيد منها بسرعة.

السؤال السادس:

ما الممارسات الغذائيّة التي تنصح بها نفسك والآخرين لتقليل احتمال تعرضك لمرض
 هشاشة العظام؟

تناول الأغذية الغنية بعنصر الكالسيوم، مثل الحليب ومشتقاته والسّمك والخضراوات
 والمكسّرات.