



# مشاوره تحصیلی هیوا

تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

مشاوره تخصصی ثبت نام مدارس ، برنامه ریزی درسی و آمادگی  
برای امتحانات مدارس

برای ورود به صفحه مشاوره مدارس کلیک کنید

برای ورود به صفحه نمونه سوالات امتحانی کلیک کنید

تماس با مشاور تحصیلی مدارس

۹۰۹۹۰۷۱۷۸۹



تماس از تلفن ثابت

## فصل دوازده

### سفره سلامت

۱- مواد لازم برای ساخته شدن و رشد سلول‌های بدن شما از کجا فراهم می‌شود؟ ص ۱۰۱

از خوردن غذاها

۲- غذاها علاوه بر ویتامین و مواد لازم بدن، چه چیزی برای بدن فراهم می‌کند؟ ص ۱۰۱

انرژی

۳- غذا نیاز بدن را به ..... و ..... تامین می‌کند. ص ۱۰۱

ماده - انرژی

۴- کارهایی که غذاها در بدن ما انجام می‌دهند به ..... آنها بستگی دارد. ص ۱۰۲

مواد مغذی

۵- منظور از مواد مغذی غذاها چه موادی است؟ ص ۱۰۲

کربوهیدرات‌ها، لیپیدها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب، مواد مغذی غذاها هستند.

۶- کربوهیدرات‌ها برای کدام یک از موارد زیر مناسب‌ترند؟ ص ۱۰۲

الف) تولید انرژی      ب) رشد بدن      الف

۷- کربوهیدرات چیست؟ ص ۱۰۲

کربوهیدرات‌ها گروهی از مواد مغذی هستند که انرژی مورد نیاز بدن را تامین می‌کنند.

۸- نام دیگر کربوهیدرات چیست؟ ص ۱۰۳

قند

## هیوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

۹- در برنج - گندم - سیبزمینی - نان چه ماده‌ای وجود دارد که انرژی تولید می‌کند؟ ص ۱۰۲

نشاسته

۱۰- نشاسته چیست؟ (نشاسته جزء کدام نوع از مواد مغذی است؟) ص ۱۰۳

نوعی کربوهیدرات است و در گیاهان ساخته می‌شود.

۱۱- نشاسته چگونه ساخته می‌شود؟ ص ۱۰۳

گیاهان در عمل فتوسنتز ابتدا قندی به نام گلوکز می‌سازند سپس با وصل شدن مولکول‌های گلوکز به هم نشاسته ساخته می‌شود.

۱۲- نشاسته از به هم متصل شدن مولکول‌های ..... ساخته می‌شود. ص ۱۰۳

گلوکز

۱۳- ویژگی کربوهیدرات‌های ساده را بنویسید؟ ص ۱۰۳

شیرین هستند.

۱۴- گیاهان چه کربوهیدرات‌های مرکبی را می‌سازند؟ ص ۱۰۳

نشاسته و سلولز

۱۵- سلولز چیست؟ ص ۱۰۳

سلولز هم نوعی کربوهیدرات است که در گیاهان از گلوکز تولید می‌شود.

۱۶- سلولز در کدام غذاها وجود دارد؟ ص ۱۰۳

در میوه‌ها و سبزی‌ها به فراوانی وجود دارد. (همه غذاهای گیاهی)

۱۷- انرژی کدام مولکول زیر برای بدن انسان قابل استفاده است؟ ص ۱۰۳

الف

ب) سلولز

الف) نشاسته

## هیوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

۱۸- قندی که می‌خوریم از گیاه ..... و یا از ..... ساخته شده است. ص ۱۰۳

نیشکر - ریشه چغندر قند

۱۹- سه مورد از مزایای (نقش) چربی‌ها در بدن ما کدامند؟ ص ۱۰۳

۱.. در ساخته شدن غشای سلول‌ها به کار می‌روند.

۲.. دورتا دور اندام‌های داخل بدن را می‌پوشاند و آن‌ها را از آسیب و ضربه حفظ می‌کند.

۳.. تولید انرژی

۲۰- انرژی‌زایی چربی و قند را مقایسه کنید. ص ۱۰۳

مقدار انرژی که یک گرم چربی تولید می‌کند تقریباً دو برابر انرژی یک گرم کربوهیدرات است.

۲۱- عیب چربی‌ها با وجود انرژی‌زا بودن آن‌ها چیست؟ ص ۱۰۳ (مصرف چربی زیاد چه ضرری برای بدن دارد؟)

خطر تنگ شدن رگ‌ها و سکته قلبی را افزایش می‌دهند.

۲۲- انواع چربی کدامند؟ ص ۱۰۴

گیاهی و جانوری

۲۳- جور کردنی: ص ۱۰۴

الف) چربی گیاهی

۱.. جامد

ب) چربی جانوری

۲.. مایع

الف---(۲)      ب---(۱)

۲۴- از کدام چربی‌ها باید کمتر استفاده کنیم؟ ص ۱۰۴

ب) جانوری

الف) گیاهی

ب: چون احتمال رسوب آن‌ها در رگ‌ها بیشتر است.

## هیوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

۲۵- چند چربی گیاهی را نام ببرید. ص ۱۰۴

روغن گردو و زیتون

۲۶- کوهان شتر از چه ماده‌ای درست شده و چه کمکی به شتر می‌کند. ص ۱۰۴

از چربی، به شتر کمک می‌کند که چندین روز بدون آب و غذا در بیابان زنده بماند.

۲۷- برای ساخته شدن ماهیچه‌ها کدام ماده زیر مهم‌تر است؟ ص ۱۰۴

الف) چربی

ب) پروتئین

ب؛ (برای ساخته شدن سلول‌ها و سایر بافت‌ها هم پروتئین لازم است.)

۲۸- پروتئین در کدام غذاها وجود دارد؟ ص ۱۰۵

الف) گیاهی

ب) جانوری

جواب هر دو مورد (جانوری‌ها بهترند.)

۲۹- پروتئین‌ها از ..... ساخته شده‌اند. ص ۱۰۵

آمینو اسید

۳۰- دو راه ساخته شدن آمینو اسیدها را بنویسید. ص ۱۰۵

الف: با استفاده از مواد داخل بدن ما ساخته می‌شوند.

ب: بدن ما نمی‌تواند آن‌ها را بسازد و به صورت آماده از غذاها جذب بدن ما می‌شوند.

۳۱- بدن ما می‌تواند تعدادی از اسیدآمینوها را بسازد ولی بعضی از آن‌ها را نمی‌تواند بسازد که به آن‌ها

..... می‌گویند. ص ۱۰۵

آمینو اسیدهای ضروری





## هیوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

۴۱- ویتامین‌های محلول در چربی را نام ببرید. ص ۱۰۷

ویتامین آ و ویتامین د

۴۲- در سلامت چشم و بینایی ما به ویژه در نور کم ویتامین ..... نقش دارد. ص ۱۰۷

A

۴۳- ویتامین A در کدام غذاها وجود دارد؟ ص ۱۰۷

هوچ و گوجه فرنگی

۴۴- در ماهی ویتامین ..... وجود دارد. ص ۱۰۷

ویتامین د (D)

۴۵- اگر ویتامین D کافی نباشد چه روی می‌دهد؟ ص ۱۰۷

استخوان هایتان به اندازه کافی کلسیم جذب نمی‌کنند و نرم می‌مانند و حتی شاید تغییر شکل نیز بدهند.

۴۶- کدام ویتامین در بدن انسان با استفاده از نور خورشید تولید می‌شود؟ ص ۱۰۷

ویتامین D

۴۷- جور کردنی: ص ۱۰۷

الف) آهن

۱... خون سازی

ب) کلسیم

۲... استخوان سازی

الف) (۱- - - -) ب) (۲- - - -)

۴۸- کلسیم و آهن جزو کدامیک است؟ ص ۱۰۷

الف) مواد معدنی ب) ویتامین‌ها

الف

۴۹- احساس خستگی زیاد و رنگ‌پریدگی از علائم کمبود کدامیک می‌تواند باشد؟ ص ۱۰۷

الف

الف) آهن ب) کلسیم

۵۰- کدام ماده معدنی به فراوانی در غذای دریایی وجود دارد؟ ص ۱۰۸

ید

۵۱- ید در تنظیم فعالیت ..... نقش دارد؟ ص ۱۰۸

سلول‌ها

۵۲- سدیم در چه مواد غذایی یافت می‌شود. ص ۱۰۸

تقریباً در همه مواد غذایی، مثل میوه‌ها و سبزی‌ها و همچنین در نمک خوراکی.

۵۳- خطر مصرف بیش از حد سدیم چیست؟ ص ۱۰۸

مبتلا شدن به فشار خون و پوکی استخوان

۵۴- آیا نیاز همه افراد به آب یکسان است؟ ص ۱۰۸

خیر، افراد مختلف، از نظر اندازه‌ی بدن و میزان فعالیت که انجام می‌دهند با هم مختلف‌اند عرق کردن و حتی

بعضی بیماری‌ها با هم فرق دارند در نتیجه نیاز به آب نیز متفاوت است.

## هیوا تخصصی ترین سایت مشاوره کشور

۵۵- کدامیک از گزینه‌های زیر برای تغذیه سالم مناسب‌تر است؟ ص ۱۰۹

۱- غذای سرخ شده / غذای آب پز

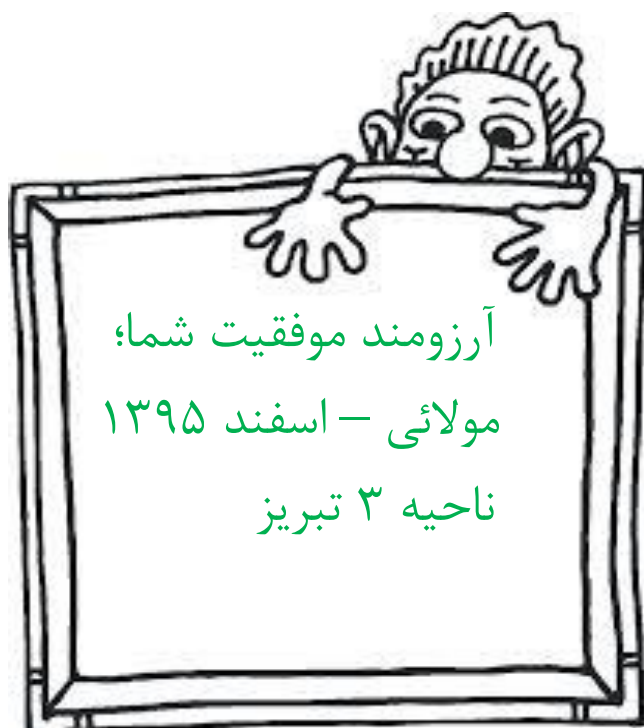
۲- میوه‌ها و آجیل / پفک و شیرینی

۱- غذای آب پز

۲- میوه و آجیل

۵۶- در چه صورتی ارزش غذایی یک خوراکی بیشتر است؟ ص ۱۰۹

در صورتی که مواد مغذی آن تنوع بیشتری داشته باشد.



آرزومند موفقیت شما؛  
مولائی - اسفند ۱۳۹۵  
ناحیه ۳ تبریز



صبح اولدی هر طرفدن اوجالدی اذان سسی! گویا گلیر ملائکه لردن قرآن سسی!!!  
شهریار