

درس چهارم، کنترل وزن و تناسب اندام

- ۱ - نتیجه زندگی صنعتی و شهرنشینی و تغییرات سبک زندگی انسان چیست؟
- ۲ - چاقی و اضافه وزن در دوران نوجوانی چه مشکلاتی را به همراه دارد؟
- ۳ - روند چاقی در ایران در چند دهه اخیر چگونه بوده است؟
- ۴ - چاقی را تعریف کنید.
- ۵ - الگوهای چاقی را نام ببرید.
- ۶ - الگوهای چاقی سبب چگونه است؟
- ۷ - الگوهای چاقی گلابی چگونه است؟
- ۸ - الگوهای چاقی سیب و الگوهای چاقی گلابی را با هم مقایسه کنید.
- ۹ - کدام الگوهای چاقی در بین مردان شایع تر است؟
- ۱۰ - کدام الگوهای چاقی در بین زنان شایع تر است؟
- ۱۱ - کدام الگوهای چاقی خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟
- ۱۲ - عوامل چاقی را نام ببرید.
- ۱۳ - کدام عوامل محیطی عامل مهمی در اضافه وزن و چاقی محسوب می شود؟
- ۱۴ - کدام عامل روانی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می کند؟ چرا؟
- ۱۵ - کدام بیماری های جسمی موجب بروز چاقی می شوند؟
- ۱۶ - کوشینگ چه نوع بیماری است؟
- ۱۷ - یک دارو نام ببرید که موجب چاقی می شوند.
- ۱۸ - برخی از عوارض چاقی را نام ببرید.
- ۱۹ - هریک از عوارض زیر جزء کدام یک از مشکلات چاقی است؟

اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن، کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پرخوری عصبی، دیابت نوع دو، بلوغ زودرس، تخمدان پلی کیستیک در دختران، کم کاری غدد جنسی در پسران، وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی، سنگ صفرا، التهاب کبد، تضعیف استخوان ران، صافی کف پا، افزایش خطر شکستگی
- ۲۰ - وزن مطلوب را تعریف کنید.
- ۲۱ - وزن مطلوب برای هر فرد وابسته به کدام عوامل است؟
- ۲۲ - فردی که وزنی بیشتر از حد معمول دارد دچار کدام عوارض است؟
- ۲۳ - شاخص توده بدنی (BMI) را چگونه محاسبه می کنند؟
- ۲۴ - افراد براساس شاخص توده بدنی (BMI) به چه گروه های تقسیم بندی می شوند؟
- ۲۵ - شاخص توده بدنی (BMI) برای کدام افراد کاربرد ندارد؟
- ۲۶ - چه افرادی لازم است برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟
- ۲۷ - افرادی مبتلا به کدام بیماری ها لازم است وزن خود را کاهش دهند؟

- ۳۰- عوارض جانبی کاهش سریع وزن را نام ببرید.
- ۳۱- انرژی مورد نیاز برای انجام فعالیت های حیاتی بدن و فعالیت های روزمره زندگی از چه طریق تأمین می شود؟
- ۳۲- واحد اندازه گیری انرژی چیست؟
- ۳۳- بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟
- ۳۴- بر اساس قانون تعادل انرژی، در چه صورتی وزن افزایش می یابد؟
- ۳۵- بر اساس قانون تعادل انرژی، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند.
- ۳۶- افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن خود باید چه اقداماتی را انجام دهند؟
- ۳۷- افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن کدام اصول را باید رعایت کنند؟
- ۳۸- اصل اول برای کاهش وزن افراد چاق و دارای اضافه را بیان کنید.
- ۳۹- اصل دوم برای کاهش وزن افراد چاق و دارای اضافه را بیان کنید.
- ۴۰- حد اکثر کاهش وزن مجاز در طول یک هفته و یک ماه چقدر است؟
- ۴۱- چرا کاهش وزن مجاز در طول یک هفته 500 تا 700 گرم معادل 2 تا 3 کیلوگرم در ماه است؟
- ۴۲- پس از کاهش وزن افراد چگونه می توانند وزن خود را ثابت نگه دارند؟