

سوالات متن درس ۴

۱- ریشه اصلی شکل گیری عادت های نادرست غذایی در جوامع امروزی چیست؟

زندگی شهرنشینی و صنعتی

۲- چرا توجه به چاقی در نوجوانان و کودکان از اهمیت خاصی برخوردار است؟

به دو دلیل:

۱. اغلب نوجوانان چاق در بزرگسالی نیز چاق خواهند بود و در معرض ابتلا به بیماری‌های متعددی همچون بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت و سرطان قرار خواهند گرفت.

۲. چاقی با تأثیر منفی که بر ظاهر افراد باقی می‌گذارند ممکن است آنها را دچار مشکلات روحی مثل کاهش اعتماد به نفس کند.

۳- چاقی را تعریف کنید.

تجمع‌های غیر طبیعی و بیش از حد توده چربی در بدن، به طوری که سلامتی فرد را به خطر اندازد.

۴- الگوی چاقی بر دو نوع است، آنها را نام برده و توضیح دهید:

۱. الگوی سیب: که در بین مردان شایع تر است و تجمع چربی بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده است.

۲. الگوی گلابی: که در زنان شایع تر است و تجمع چربی بیشتر در ناحیه باسن و ران آنها متمرکز شده است.

۵- مهمترین علل چاقی را نام ببرید:

۱. عامل ژنتیک ۲. عوامل محیطی ۳. عوامل روانی ۴. بیماری‌های جسمی ۵. بعضی داروها

۶- برخی از بیماریهای جسمی و داروهای موثر در بروز چاقی را نام ببرید:

بیماریهای جسمی مثل کم کاری تیروئید و کوشینگ - داروها مثل کورتون و داروهای ضد افسردگی

۷- بعضی از مهمترین عوارض چاقی را بیان کنید:

۱. مشکلات روانی مثل افسردگی ۲. مشکلات تنفسی مثل آسم ۳. مشکلات سیستم عصبی مثل تومور کاذب مغزی ۴. مشکلات قلبی-عروقی مثل فشارخون و چربی خون ۵. مشکلات غددی مثل دیابت نوع دو ۶. مشکلات عضلانی - استخوانی مثل بیماری بلونت و صافی کف پا

۷. مشکلات کلیوی مثل گلوومرواسکلروزیس ۸. مشکلات گوارش مثل سنگ صفرا و التهاب کبد

۸- وزن مطلوب در هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟

به سن، قد، جنس و توده عضلانی بدن بستگی دارد.

۹- برای محاسبه وزن مناسب از چه شاخصی استفاده می کنند؟ فرمول آن را بنویسید.

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{(متر) مجذور قد}}$$

از شاخص توده بدنی یا BMI

۱۰- محدوده BMI را در هر یک از موارد زیر مشخص کنید:

۱. لاغری: کمتر از ۱۸/۵

۲. وزن مناسب: بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹

۳. اضافه وزن: بین ۲۵ تا ۲۹/۹

۴. چاقی درجه یک: بین ۳۰ تا ۳۴/۹

۵. چاقی درجه دو: بین ۳۵ تا ۳۹/۹

۶. چاقی درجه سه: مساوی و بالاتر از ۴۰

۱۱- BMI شخصی که وزن او ۹۰ کیلوگرم و قد او ۱۸۰ سانتیمتر است، محاسبه کنید.

$$BMI = \frac{90}{1.8^2} = 27.7$$

دارای اضافه وزن است

۱۲- چه افرادی باید نسبت به کاهش وزن خود اقدام کنند؟

۱. افرادی که BMI آنها در محدوده چاقی قرار دارد.

۲. افرادی که اضافه وزن آنها ۲۰ درصد از وزن مطلوب باشد.

۳. افرادی که اضافه وزن آنها کمتر از ۲۰ درصد وزن مطلوب است ولی سابقه خانوادگی فشار خون و دیابت یا بیماری قلبی در آنها مشاهده می شود.

۱۳- بعضی از روش های نامناسب کاهش وزن را نام برده و مشخص کنید این روش ها چه ایرادی دارند؟

روش دوره های مکرر رژیم غذایی سخت، درمان دارویی و جراحی. این روشها، اگرچه در زمان های کوتاهی جواب می دهند ولی در صورت عدم تغییر سبک زندگی مجدداً به حالت اول برمیگردند و باعث ایجاد احساس سرخوردگی و در نهایت اثرات روحی روانی خواهد شد.

۱۴- مهمترین عوارض ناشی از کاهش وزن سریع را بیان کنید.

۱. ریزش مو ۲. چین و چروک پوست ۳. ضعف اعصاب ۴. افت فشار خون ۵. پوسیدگی دندانها ۶. سنگ کیسه صفرا ۷. ورم و زخم معده ۸. یبوست ۹. افسردگی

۱۵- واحد اندازه گیری انرژی حاصل از سوختن مواد غذایی در بدن چه نام دارد؟

کالری

۱۶- به ازای هر ۳۶۰۰ کالری انرژی اضافی در بدن چقدر به وزن بدن اضافه می شود؟

۴۰۰ گرم

۱۷- قانون تعادل انرژی در مورد تغذیه را بیان کنید.

اگر کالری دریافتی از مواد غذایی، بیشتر از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد و اگر کالری دریافتی، کمتر از کالری مصرفی باشد، وزن کاهش می یابد و اگر این دو مقدار باهم برابر باشند وزن بدون تغییر می ماند.

۱۸- برای کاهش وزن در افرادی که اضافه وزن دارند، چه اقداماتی لازم است؟

۱. کاهش میزان کالری دریافتی
۲. افزایش فعالیت بدنی

۱۹- دو اصل که برای کاهش وزن اصولی و علمی باید به آنها توجه کرد را بیان کنید.

اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن

اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن

۲۰- حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک ماه چقدر است؟

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

۲۱- چرا کاهش وزن بیشتر از ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه مجاز نیست؟

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