

## بارم

۱. در عبارات زیر موارد درست و نادرست را مشخص کنید.
- الف. بدن قادر به ذخیره‌سازی ویتامین‌های محلول در آب است. ..... ۳ مرتبه
- ب. افرادی که درآمد و آموزش بالاتری دارند، همیشه انتخاب‌ها و رفتارهای سالم‌تری دارند. ..... ۲ مرتبه
- پ. واحد اندازه‌گیری انرژی، کالری است. .... ۴ مرتبه
- ت. برای نگهداری طولانی غذا، غذا یا باید کاملاً داغ و یا کاملاً سرد نگهداری شود. .... ۵ مرتبه
- 
۲. جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.
- الف. میوه‌ها را باید در محل خنک و نسبتاً ..... نگه داشت. .... ۵ مرتبه
- ب. کلسترول ماده‌ای از جنس ..... است که در تمام سلول‌های بدن وجود دارد. .... ۶ مرتبه
- پ. بیماری‌های ..... و ..... بیماری‌هایی هستند که توسط خون و ترشحات بدن منتقل می‌شوند. .... ۷ مرتبه
- ت. هر یک از ما حدود ..... ژن در تک تک سلول‌های بدن مان داریم. .... ۹ مرتبه
- ث. گلبول‌های سفید خون به نشانه حضور ویروس HIV ماده‌ای را در خون ترشح می‌کنند که ..... نامیده می‌شود. .... ۷ مرتبه
- ج. موی سر به طور میانگین، هر ماه ..... سانتی‌متر رشد می‌کند. .... ۸ مرتبه
- چ. آمادگی برای ازدواج، نیازمند بلوغ ..... و ..... است. .... ۹ مرتبه
- ح. توانایی تولید مثل برای دختران از حدود سنین ..... تا ..... سالگی است. .... ۹ مرتبه
- 
۳. گزینه مناسب را انتخاب کنید.
- الف. چه کسی سلامت را تعادل بین اخلاط چهارگانه می‌دانست؟ ..... ۱ مرتبه
- (۱) بقراط (۲) رازی (۳) WHO (۴) ابن سینا
- ب. اسیدهای چرب ترانس باعث افزایش ..... و کاهش ..... می‌شوند. .... ۶ مرتبه
- (۱) کلسترول - LDL (۲) کلسترول - HDL (۳) HDL - LDL (۴) HDL - LDL
- پ. کدام مورد جزء راه‌های انتقال ویروس HIV نیست؟ ..... ۷ مرتبه
- (۱) حضور در موقعیت‌های خطر آفرین (۲) دریافت خون (۳) اشک و بزاق (۴) ترشحات جنسی
- ت. بیشترین نسبت مرگ و میر در ایران مربوط به کدام گزینه است؟ ..... ۶ مرتبه
- (۱) سرطان (۲) دیابت (۳) بیماری‌های تنفسی (۴) بیماری‌های قلبی - عروقی
- 
۴. با توجه به مقدار خطرناک چربی خون، گزاره‌های ستون راست را به ستون چپ وصل کنید. .... ۶ مرتبه
- الف. کلسترول خوب مردان  ۱.  $\geq 240$    $\geq 160$
- ب. تری‌گلیسرید   $\geq 160$   کمتر از ۴۰
- پ. کلسترول بد (LDL)  کمتر از ۴۰   $\geq 200$
- ت. کلسترول خوب زنان   $\geq 200$   کمتر از ۵۰
- ث. کلسترول  کمتر از ۵۰   $\geq 200$
- 
۵. به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه دهید.
- الف. سه مورد از گام‌های خود مراقبتی را نام ببرید. .... ۲ مرتبه / ۰.۷۵
- ب. نقش هر یک از مواد معدنی زیر را بنویسید: ..... ۲ مرتبه / ۰.۵
- (الف) آهن (ب) سدیم
- پ. منظور از اصل تعادل در تغذیه سالم چیست؟ ..... ۳ مرتبه / ۰.۵
- ت. سه مورد از عوامل چاقی را نام ببرید. .... ۴ مرتبه / ۰.۷۵
- ث. به طور کلی بیماری‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند. آن دو دسته کدام‌اند؟ ..... ۶ مرتبه / ۰.۵
- ج. سه مورد از بیماری‌های واگیر را نام ببرید. .... ۷ مرتبه / ۰.۷۵
- چ. سرعت رشد مو به چه عواملی بستگی دارد؟ ..... ۸ مرتبه / ۰.۷۵



۶. به پرسش‌های زیر پاسخ کامل دهید.

- الف. منظور از سلامت روان چیست؟ ..... ۱ پرس ۱
- ب. چند نوع کربوهیدرات وجود دارد؟ برای هر کدام یک مثال بزنید. ..... ۱ پرس ۱
- پ. سه مورد از آداب غذا خوردن در فرهنگ اسلامی را نام ببرید. ..... ۲ پرس ۰/۷۵
- ت. منظور از الگوی چاقی سیب و الگوی چاقی گلابی چیست؟ ..... ۱ پرس ۱
- ث. منظور از فساد مواد غذایی چیست؟ ..... ۱ پرس ۱
- ج. منظور از فشارخون چیست؟ ..... ۱ پرس ۱
- چ. منظور از دوران پنجره در بیماری ایدز چیست؟ ..... ۱ پرس ۱
- ح. منظور از آلودگی صوتی چیست؟ ..... ۱ پرس ۱/۵



## ۶. « پاسخ پرسش‌های کامل

**الف. ۱)** پیشگیری آسان‌تر، کم هزینه‌تر حتی بی‌هزینه‌تر و اطمینان بخش‌تر است در حالی که درمان مشکل‌تر و پر هزینه‌تر است و با درد و رنج نیز همراه است، حتی آینده‌بیماری موجب نگرانی است. / ۲) در روش‌های پیشگیری غالباً نیازی به کشورهای دیگر برای تهیه مواد، تجهیزات و دارو وجود ندارد ولی در روش‌های درمانی اغلب به کشورهای بیگانه در زمینه تجهیزات، مواد و دارو نیاز است.

**ب.** ویتامین‌ها ترکیبات یا موادی هستند که به بدن کمک می‌کنند کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها را به مصرف برسانند؛ به عبارت دیگر، سوخت و ساز کند.

**پ.** چاقی حالتی است که در آن توده چربی به صورت غیرطبیعی در بدن تجمع دارد؛ به طوری که سلامتی فرد را به خطر می‌اندازد.

**ت. ۱)** رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرآیند تولید غذا / ۲) رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف / ۳) رعایت بهداشت محیط

**ث.** اسیدهای چرب اشباع موجب افزایش سطح کلسترول و بالا رفتن احتمال بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شوند و توصیه می‌شود در برنامه غذایی روزانه مصرف آنها محدود شود؛ اما اسیدهای چرب غیراشباع موجب کاهش سطح کلسترول، سطح LDL و تری گلیسرید خون می‌شوند؛ از این رو توصیه می‌شود به جای سایر روغن‌های خوراکی مورد استفاده قرار گیرند.

**ج.** در این بیماری به علل مختلف از جمله آلودگی ناشی از ویروس، کبد التهاب پیدا می‌کند که این امر موجب وارد آمدن آسیب به کبد و مختل کردن فعالیت آن می‌شوند.

**چ.** سن، تغذیه، ورزش، استرس، داروهای محرک و مکمل‌ها، آلودگی محیطی و ناباروری، بیماری‌های منتقله از راه جنسی، مشروبات الکلی یا داروهای روان‌گردان، ابتلا به بیماری مزمن، قاعدگی‌های نامنظم، کشیدن سیگار و استعمال سایر مواد دخانی و سفیدکننده‌های حاوی کلر

## پاسخنامه آزمون سوم

### ۱. « درست و نادرست بودن جملات

**الف.**  محلول در چربی  
**ب.**  ندارند  
**ت.**

### ۲. « جملات پرکردنی

**الف.** تاریخ  
**ب.** هیپاتیت - ایدز  
**ث.** آنتی‌بادی  
**ج.** جسمانی - روانی - اجتماعی  
**ب.** چربی  
**ت.** ۳۰/۱۰۰۰  
**ج.** حدود ۱/۵  
**ح.** ۹ - ۱۳

### ۳. « پرسش‌های چهارگزینه‌ای

**الف.** گزینه ۱  
**ب.** گزینه ۳  
**پ.** گزینه ۳  
**ت.** گزینه ۴

### ۴. « پرسش‌های تطبیقی

**الف.** ۳  
**ب.** ۴  
**پ.** ۲  
**ت.** ۵  
**ث.** ۱

## ۵. « پاسخ پرسش‌های کوتاه

**الف.** هدف خود را تعیین کنیم / مدت زمان فعالیت هدف مورد نظر را مشخص کنیم / پیمان ببندیم و... (از بین ۱۱ هدف مطرح شده در کتاب، مختار به انتخاب خواهید بود)

**ب.** آهن: نقش اساسی در ترکیب هموگلوبین خون دارد - سدیم: حفظ تعادل مایعات در بدن

**پ.** یعنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن

**ت.** عامل ژنتیک - عامل محیطی - عامل روانی - بیماری‌های جسمانی - داروها

**ث.** واگیردار - غیرواگیر

**ج.** هیپاتیت - ایدز - شپش سر - آنفولانزا.

**چ.** فصل - جنسیت فرد - میزان بلندی موهای فرد

## ۶. « پاسخ پرسش‌های کامل

**الف.** سلامت روانی به معنای نداشتن بیماری روانی نیست؛ بلکه عبارت است از داشتن قدرت تطابق با شرایط محیطی و بروز عکس‌العمل مناسب از فرد در برابر مشکلات و حوادث زندگی.

**ب. ۱)** کربوهیدرات ساده، مثل قندهای موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها / ۲) کربوهیدرات پیچیده، مثل غلات و سبزی‌ها و حبوبات

**پ. ۱)** خوردن غذای پاک و حلال / ۲) پرهیز از خوردن به هنگام سیری / ۳) لقمه کوچک برداشتن / ۴) خوب جویدن غذا / ۵) پرهیز از سخن گفتن / ۶) پرهیز از پرخوری (از بین موارد ذکر شده در کتاب مختار به انتخاب خواهید بود).

**ت.** اگر چربی‌های اضافی بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده باشد، الگوی چاقی سیب و اگر در ناحیه باسن و ران‌ها متمرکز شده باشد، الگوی چاقی گلابی نام می‌گیرد.

**ث.** زمانی که یک ماده غذایی از نظر رنگ، بو، طعم و مزه دچار تغییراتی شود و ارزش غذایی آن از بین برود یا کاهش یابد، می‌گوییم ماده غذایی دچار فساد شده است.

**ج.** برای اینکه خون در شریان‌های اعضای بدن جاری شود، و مواد غذایی و اکسیژن را به اعضای مختلف بدن برساند، نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش در آورد. این نیرو، فشار خون نامیده می‌شود.

**چ.** از زمان ورود ویروس به بدن تا زمانی که گلبول‌های سفید آنتی‌بادی ترشح کنند و سطح آنتی‌بادی به حد قابل تشخیص برسد، دو هفته تا سه ماه طول می‌کشد که به این مدت، دوران پنجره می‌گویند.

**ح.** به معنای سر و صدای شدید و طولانی مدت است که می‌تواند علاوه بر کم‌شنوایی، باعث بروز وزوز گوش، استرس، خستگی و تحریک پذیری فرد شود.

## پاسخنامه آزمون چهارم

### ۱. « درست و نادرست بودن جملات

**الف.**  ۴ کیلو **ب.**  ۶۰٪ **پ.**  **ت.**