

۲۹ برای افراد ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه کاربرد ندارد.

۳۰ فردی که سابقه خانوادگی فشار خون بالا دیابت و بیماری‌های قلبی میزان چربی خون بالا بوده الگوی چاقی به شکل سیب دارند.

۳۱ ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و ضعف و بی حالی، پوسیدگی دندان‌ها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی اشاره کرد.

۳۲ بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می‌یابد و برعکس؛ و اگر این دو مقدار با هم برابر باشند، وزن بدون تغییر و ثابت می‌ماند.

۳۳ اصل اول: پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن. اصل دوم: افراط نکردن در کاهش وزن در ماه است.

۲۵ ۱. اختلالات روانی مانند افسردگی افراد را مستعد ابتلا به چاقی می‌کند. ۲. عوامل روانی سبب می‌شود که برخی افراد در شرایطی مانند اضطراب، خشم و ناراحتی بیش از حد غذا بخورند.

۲۶ وزن مطلوب، محدوده‌ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می‌دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند.

۲۷
$$\text{وزن (کیلوگرم)} \div \text{مجذور قد (متر مربع)} = \text{شاخص توده بدنی}$$

۲۸

وضعیت فرد	BMI
لاغر (کمبود وزن)	کمتر از ۱۸/۵
معمولی	۱۸/۵ - ۲۴/۹
اضافه وزن	۲۵ - ۲۹/۹
چاقی درجه یک	۳۰ - ۳۴/۹
چاقی درجه دو	۳۵ - ۳۹/۹
چاقی درجه سه	مساوی و بالاتر از ۴۰

درس ۵ بهداشت و ایمنی مواد غذایی

سوالات امتحانی درس پنجم

درستی یا نادرستی جملات زیر را مشخص کنید.

- حشرات موذی می‌توانند به وسیله کرک، ترشحات دهان و مدفوع، میکروب‌ها را از منابع آلوده به مواد غذایی منتقل کنند. درست نادرست
 - ضربه دیدن در حین برداشت، از عوامل فیزیکی است که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شود. درست نادرست
 - اگر درجه حرارت محیط برای بافت و نوع ماده غذایی مناسب نباشد، بافت آن تخریب شده یا تغییرات نامطلوب در ماده غذایی ایجاد می‌شود. درست نادرست
 - عدم توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی می‌تواند به استفاده از مواد غذایی سالم کمک کند. درست نادرست
- جاهای خالی را با کلمات مناسب پر کنید.**
- بر اساس گزارش‌های سازمان‌های بین‌المللی، در حال حاضر بیماری‌های ناشی از یکی از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی جوامع بشری به ویژه در کشورهای در حال توسعه و محروم است.
 - غذا باید به صورت کاملاً داغ درجه سانتی‌گراد به بالا و کاملاً سرد زیر درجه سانتی‌گراد نگهداری شود تا به مدت طولانی سالم بماند.
 - در میوه‌های ضربه دیده، با گذشت زمان، از محل نقاط آسیب دیده، به درون میوه نفوذ کرده و باعث فساد آن‌ها می‌شوند که نمونه‌ای از آلودگی ناشی از عوامل مکانیکی است.

گزینه صحیح را انتخاب کنید.

۸. کدام گزینه از عوامل بیولوژیکی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند نیست.
الف. میکروب ب. انگل‌ها پ. حشرات و جوندگان ت. ویروسها
۹. کدام گزینه از عوامل فیزیکی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند، نیست.
الف. ضربه ب. نور و حرارت پ. رطوبت ت. زمان
۱۰. چگونه می‌توان از ابتلا به بیماری‌های مختلف مانند مسمومیت‌ها و بیماری‌های انگلی در امان بمانیم؟
الف. با رعایت بهداشت فردی ب. استفاده از داروهای پیشگیری
پ. جویدن مناسب غذا ت. با رعایت بهداشت مواد غذایی

به سوالات زیر پاسخ کوتاه دهید.

۱۱. بهترین شیوه مبارزه با مگس، سوسک و امثال آن‌ها چیست؟
۱۲. عوامل مکانیکی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند را نام ببرید.
۱۳. در موقع خرید میوه‌ها باید به چه چیزی توجه کرد؟

به سوالات زیر پاسخ کامل دهید.

۱۴. بیشترین آلودگی در مواد غذایی چگونه ایجاد می‌شود؟
۱۵. اصول و موازین بهداشتی در مواد غذایی چیست؟
۱۶. چند مورد از اصول و موازین بهداشتی که در مواد غذایی باید رعایت شود را نام ببرید؟
۱۷. اصول رعایت بهداشت محیط مواد غذایی را بنویسید.
۱۸. فساد مواد غذایی چیست؟
۱۹. چه عواملی سبب فساد مواد غذایی می‌شوند؟
۲۰. عوامل شیمیایی که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شوند را نام ببرید.
۲۱. علل بیماری‌های غذا زاد را نام ببرید؟ (۴ مورد).

پاسخ

- ۱ درست
- ۲ نادرست - ضربه دیدن در همین برداشت، از عوامل مکانیکی است که سبب ایجاد فساد در مواد غذایی می‌شود.
- ۳ درست
- ۴ نادرست - توجه به مشخصات و برچسب مواد غذایی می‌تواند به استفاده از مواد غذایی سالم کمک کند.
- ۵ مصرف غذاهای آلوده
- ۶ ۷۰ - ۱۰
- ۷ کپک‌ها و باکتری‌ها
- ۸ گزینه «ت»
- ۹ گزینه «الف»
- ۱۰ گزینه «ت»
- ۱۱ نظافت مداوم محیط، نصب در و پنجره‌های توری، سرپوشیده نگه داشتن مجاری فاضلاب و دفع به موقع زباله است.
- ۱۲ ضربه دیدن در حین برداشت، انتقال و نگهداری.
- ۱۳ باید به تازگی، شادابی، عطر و بو و پوست آن‌ها توجه کرد.
- ۱۴ بیشترین آلودگی در مواد غذایی بر اثر بی احتیاطی در مراحل فراوری، تولید، نگهداری، حمل و نقل و عرضه مواد غذایی ایجاد می‌شود.
- ۱۵ انجام یک سری اعمال در کلیه مراحل از تهیه و تولید تا مصرف مواد غذایی است که از آلودگی و فساد مواد غذایی جلوگیری می‌کند.
- ۱۶ رعایت بهداشت فردی افراد مؤثر در فرایند تولید غذا، رعایت بهداشت مواد غذایی از تهیه تا مصرف، رعایت بهداشت محیط
- ۱۷ تهیه آب سالم و کافی، دفع صحیح زباله و مواد دفعی، مبارزه با حشرات و جوندگان ناقل بیماری، پیشگیری از ورود گرد و غبار و مواد خارجی در غذا
- ۱۸ 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.