


| صفحه | سوال | درس ۴: کنترل وزن و تناسب اندام صفحه ۳۳ - ۳۹ | بارم ترم یک = ۲ |
|------|------|--|--|
| ۳۴ | ۱ | چاقی را تعریف کنید. تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد. | |
| | ۲ | کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می دهد؟ (۹۸/۳) الگوی سب |  |
| | ۳ | الگوی چاقی « سب » را با الگوی چاقی « گلابی » مقایسه کنید. (۳ مورد) الگوی چاقی « سب » : تمرکز چربی های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم - در بین مردان شایع تر - خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را بیشتر افزایش می دهد. الگوی چاقی « گلابی » : تمرکز چربی اضافی، بیشتر در ناحیه باسن و ران ها - در بین زنان شایع تر | |
| | ۴ | عوامل چاقی را نام ببرید. عامل ژنتیک - عامل محیطی - عامل روانی - بیماری های جسمی - داروها | |
| | ۵ | کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی شود؟ (۹۸/۳) زیاد (۱) فعالیت بدنی زیاد (۲) عامل ژنتیک (۳) بیماری های جسمی (۴) داروها | فعالیت بدنی |
| | ۶ | یک بیماری نام ببرید که منجر به چاقی می شود. (۹۸/۱۰) کم کاری تیروئید - کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) | |
| | ۷ | اختلال در عملکرد کدام غده بدن، منجر به بیماری کوشینگ می شود؟ فوق کلیوی | |
| | ۸ | یک دارو نام ببرید که منجر به چاقی می شود. کورتون | |
| ۳۵ | ۹ | عوارض چاقی را نام ببرید. مشکلات روانی: کاهش اعتماد به نفس - افسردگی - پرخوری عصبی مشکلات تنفسی: وقفه تنفسی در خواب - آسم - عدم تحمل فعالیت بدنی مشکلات گوارشی: سنگ صفرا - التهاب کبد مشکلات کلیوی مشکلات عضلانی - استخوانی: تضعیف استخوان ران - صافی کف پا - افزایش خطر شکستگی مشکلات سیستم عصبی: تومور مغزی مشکلات قلبی عروقی: اختلالات چربی خون - افزایش فشار خون - اختلالات انعقاد خون - التهاب مزمن | |
| | ۱۰ | التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ (۹۸/۱۰) گوارشی (۱) مشکلات عضلانی - استخوانی (۲) مشکلات گوارشی (۳) مشکلات غددی (۴) سیستم عصبی | مشکلات |

| | <p>وزن مطلوب را تعریف کنید . وزن مطلوب ، محدوده ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می دهد و افراد از تندرستی مطلوبی برخوردار هستند .</p> | ۱۱ | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-----|-----------|--------------|------------------|-------------|--------|-----------|-----------|-----------|--------------|-----------|--------------|----------------|--------------|----|
| | <p>وزن مطلوب بر چه اساسی برای هر فرد متفاوت است ؟ (۳ مورد)</p> <p>سن، قد و جنس</p> | ۱۲ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۳۶ | <p>قد سارا ۱۶۷ سانتی متر و وزن او ۵۹ کیلوگرم است . وضعیت بدنی سارا طبق جدول داده شده ، از نظر BMI چگونه است ؟ طبقه بندی نمایه توده بدنی</p> <table border="1" data-bbox="842 398 1326 748"> <thead> <tr> <th>BMI</th> <th>وضعیت فرد</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>کمتر از ۱۸/۵</td> <td>لاغر (کمبود وزن)</td> </tr> <tr> <td>۱۸/۵ - ۲۴/۹</td> <td>معمولی</td> </tr> <tr> <td>۲۵ - ۲۹/۹</td> <td>اضافه وزن</td> </tr> <tr> <td>۳۰ - ۳۴/۹</td> <td>چاقی درجه یک</td> </tr> <tr> <td>۳۵ - ۳۹/۹</td> <td>چاقی درجه دو</td> </tr> <tr> <td>۴۰ و بالاتر از</td> <td>چاقی درجه سه</td> </tr> </tbody> </table> $\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{وزن (برحسب کیلوگرم)}}{\text{مجدور قد (برحسب متر)}^2} = \frac{۵۹}{(۱/۶۷)^2} = ۲۱/۱۵$ <p>وضعیت فرد : معمولی</p> | BMI | وضعیت فرد | کمتر از ۱۸/۵ | لاغر (کمبود وزن) | ۱۸/۵ - ۲۴/۹ | معمولی | ۲۵ - ۲۹/۹ | اضافه وزن | ۳۰ - ۳۴/۹ | چاقی درجه یک | ۳۵ - ۳۹/۹ | چاقی درجه دو | ۴۰ و بالاتر از | چاقی درجه سه | ۱۳ |
| BMI | وضعیت فرد | | | | | | | | | | | | | | | |
| کمتر از ۱۸/۵ | لاغر (کمبود وزن) | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۸/۵ - ۲۴/۹ | معمولی | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۲۵ - ۲۹/۹ | اضافه وزن | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۳۰ - ۳۴/۹ | چاقی درجه یک | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۳۵ - ۳۹/۹ | چاقی درجه دو | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۴۰ و بالاتر از | چاقی درجه سه | | | | | | | | | | | | | | | |
| | <p>طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد ؟ دو گروه را نام ببرید . افراد دارای استخوان بندی درشت - ورزشکار - زنان باردار و شیرده - افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه</p> <p>(۹۸/۱۰)</p> | ۱۴ | | | | | | | | | | | | | | |
| | <p>BMI مخفف چه کلمه ای است ؟ شاخص توده بدنی</p> | ۱۵ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۳۸ | <p>روش های نامناسب کاهش وزن را نام ببرید . (۳ مورد) دوره های مکرر رژیم های غذایی سخت و محدودکننده - درمان دارویی - جراحی</p> | ۱۶ | | | | | | | | | | | | | | |
| | <p>دو مورد از عوارض جانبی کاهش وزن سریع را بنویسید . (۹۸/۱۰) ریزش موها - چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن - ضعف اعصاب - افت فشار خون و ضعف و بیحالی - پوسیدگی دندان ها - بروز سنگ کیسه صفرا - ورم و زخم معده - یبوست - افسردگی</p> | ۱۷ | | | | | | | | | | | | | | |
| | <p>واحد اندازه گیری انرژی می باشد . کالری</p> | ۱۸ | | | | | | | | | | | | | | |
| | <p>بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و بر خورداری از وزن مطلوب به دو عامل و بستگی دارد . تغذیه - فعالیت بدنی</p> | ۱۹ | | | | | | | | | | | | | | |
| ۳۹ | <p>توضیح زیر مربوط به چه مطلبی است ؟ (۹۷/۱۰) قانون تعادل انرژی بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد.</p> | ۲۰ | | | | | | | | | | | | | | |
| | <p>شکل مقابل مربوط به قانون تعادل انرژی است . موارد الف و ب را بنویسید . (۹۸/۶) انرژی مصرفی - انرژی دریافتی</p>  | ۲۱ | | | | | | | | | | | | | | |
| | <p>افراد چاق و دارای اضافه وزن برای کاهش وزن لازم است دو اصل را رعایت کنند . آن ها را نام ببرید . اصل اول : پیروی از یک برنامه پیوسته و پایدار برای کاهش وزن اصل دوم : افراط نکردن در کاهش وزن</p> | ۲۲ | | | | | | | | | | | | | | |

