

به نام خالق بی همتا

دبیرستان دکتر محمد شفیع

امتحان سلامت و بهداشت دی ۹۹

- ۱) سازمان جهانی بهداشت چه تعریفی برای سلامت را عنوان کرده است؟ (۱ نمره)
- ۲) کدام یک از موارد زیر به ازای هر گرم مصرف میزان بیشتری انرژی تولید می کند؟ (۱ نمره)
(الف) کربوهیدرات (ب) چربی (ج) پروتئین (د) ویتامین B
- ۳) کدام بیماری زیر در پی کاهش انعطاف پذیری عدسی چشم شکل می گیرد؟ (۱ نمره)
(الف) نزدیک بینی (ب) دوربینی (ج) پیرچشمی (د) استیگماتیسم
- ۴) بیماری وبا از کدام طریق منتشر خواهد شد؟ (۱ نمره)
(الف) پوست (ب) دستگاه تنفس (ج) خون آلوده (د) دستگاه گوارش
- ۵) بیشترین عامل مرگ و میر در بیماری های قلبی-عروقی چیست؟ (۱ نمره)
- ۶) از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟ (۱ نمره)
- ۷) کدام یک از اقسام هیپاتیت می تواند حتی بدون علامت نیز باشد؟ (۱ نمره).
- ۸) اسید های چرب ترانس چه تاثیری بر میزان LDL و HDL بدن خواهد داشت؟ (۱ نمره)
- ۹) مهم ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را بنویسید؟ (۵/۱ نمره)
- ۱۰) دو مورد از عادات غذایی نادرست را نام ببرید؟ چه نتایجی را می تواند در بر داشته باشد؟ (۲ نمره)

۱۱) چهار مورد از عوارض کاهش وزن سریع را نام ببرید؟ (۲نمره)

۱۲) گروه های تشکیل دهنده هرم های غذایی را نام برده و گروه غذایی با بیشترین حجم مصرف چند واحد در روز توصیه می شود؟ (۲/۵نمره)

۱۳) قانون ۶۰ درصد-۶۰ دقیقه را در ارتباط با سلامت گوش را توضیح دهید؟ (۱نمره)

۱۴) چهار مورد مورد از عوال تشدید کننده آکنه را مثال زنید. (۲نمره)

۱۵) دو مورد از فواید کربوهیدرات ها را مثال زنید. (۱نمره)