به نام خالق بی همتا

امتحان سلامت و بهداشت

۱)سازمان جهانی بهداشت چه تعریفی برای سلامت را عنوان کرده است؟ (۱نمره)

۲)کدام یک از موارد زیر به ازای هر گرم مصرف میزان بیشتری انرژی تولید می کند؟ (۱نمره)

الف)کربوهیدرات ب)چربی ج)پروتئین د)ویتامین B

۳)کدام بیماری زیر در پی کاهش انعطاف پذیری عدسی چشم شکل می گیرد؟(۱نمره)

الف)نزدیک بینی ب)دوربینی ج)پیرچشمی د)استیگماتیسم

۴)بیماری وبا از کدام طریق منتشر خواهد شد؟(۱نمره)

الف) پوست ب)دستگاه تنفس ج)خون آلوده د)دستگاه گوارش

۵)بیشترین عامل مرگ و میر در بیماری های قلبی-عروقی چیست؟ (۱نمره)

۶)از کدام بیماری به عنوان قاتل خاموش یاد می شود؟(۱نمره)

۷)کدام یک از اقسام هپاتیت می تواند حتی بدون علامت نیز باشد؟(۱نمره.)

۸)اسید های چرب ترانس چه تاثیری بر میزان LDL و HDL بدن خواهد داشت؟(۱نمره)

۹)مهم ترین عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را بنویسید؟ (۱/۵نمره)

۱۰)دو مورد از عادات غذایی نادرست را نام ببرید؟چه نتایجی را می تواند در بر داشته باشد؟(۲نمره)

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

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

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