

بسم الله الرحمن الرحيم
 (٧٠ غدت) التغذية والأمراض
 اختبار الجزء الثالث (السمنة والسكري)

ملحوظة : أجب عن الأسئلة ضمن المسافة المتاحة فقط . حسن خطك ولا تكتب خلف الصفحة

عرف السمنة : عبارة عن زيادة وزن الجسم عن الحد الطبيعي نتيجة تراكم الدهون في الجسم وذلك بسبب إطالة إنتاج الجسم للطاقة المستهلكة .

من أهم أدوار هرمون الأنسولين في الجسم

- ١- نقل الجلوكوز والدهون لإتمام عملية الأيض في الخلايا
- ٢- نقل الجلوكوز والدهون لإتمام عملية الأيض في الخلايا
- ٣- نقل الدهون لإتمام عملية الأيض في الخلايا
- ٤- في البروتينات له دور بناء وتوزيع

مقاومة أنسجة الجسم للأنسولين تسبب Hyperglycemia والتي تقود إلى رفع كل من :

بعد التحول

$$\frac{29}{25}$$

١- رفع الجلوكوز

٢- دايلاسترون

وخفض كل من :

١- HDL-4

٢- هرمون الأستروجين

للسمنة خطورة على الصحة تتمثل في

- | | |
|-------------------|---------------------|
| (١) مرض القلب | (٥) السمنة |
| (٢) تصلب الشرايين | (٦) أمراض الكلى |
| (٣) أمراض المرارة | (٧) ارتفاع الجلوكوز |
| (٤) الكلى والمغني | (٨) اللايولسترون |

وهو مقياس لحالة الجسم هل هو زائد أم عادي

عرف مؤشر كتلة الجسم BMI:

وهو عبارة عن أخذ قياسان الجسم الطول لوزنه وتوضع ضمن معادله وهو:

$BMI = \frac{\text{الوزن}}{(\text{الطول})^2}$ وقياسه ونقطة القياس معتدلة
← 30 --- 20 --- عادته
زائد

عرف السكري: هو اضطراب في التمثيل الغذائي ناتج من انخفاض معدل الإنسولين أو انخفاضه

وتقسم إلى نوعين Tyb1 و Tyb2

عرف الوزن المقبول صحياً:

هو لوزن ينتمي لكتلة قريبة من المتوسط لخصبة للوزن حيث لا يكون زائد لوزنه ولا منخفضه
أصابه متوسطه راجع لتوضيح صحيح

لماذا لا نقبل ما يسمى بالوزن المثالي يكون السمنة مشكلة صحية بالدرجة الأولى؟

لأنه لا يعطي الجسم الطاقة اللازمة للعمليات الحيوية الخاصة بالإنسان مما يخفض أدائه ويؤثر على الصحة

مالفارق بين الوجبات الغذائية التي كانت توضع لمريض السكري ما قبل عام 1921 م وبين 1921 م و 1986 م والوقت الحالي؟

كانه في السابق بعد الوجبات الغذائية التي كانت توضع للمريض السكره قليله الكربوهيدرات بينما في الوقت الحالي رفعت كمية الكربوهيدرات وذلك بكمية الطاقة المتأصلة من الكربوهيدرات من 60% إلى 65%

لرفع الكربوهيدرات في أغذية مريض السكري فوائد منها:

- (1) زيادة كفاءة استخدام الكربوهيدرات
- (2) زيادة استقلاب الانسولين
- (3) زيادة الاستفادة من الجلوكوز وتخزينه في الكبد
- (4) زيادة الاستفادة من الجلوكوز مع الحد من الطول

كما أن لها أضرار منها:

- (1) يؤثر الجلوكوز على الحد من البصر
- (2) لم يثبت تأثره على الانسولين TAG

تأثيرها على الكوليسترول والدهون الثلاثية

TAG

ماهي التوصيات لمريض السكري لكل من :

- السكروز (سكر المائدة) لا يمنع المريض من تناول السكرز وفقد محدود لهما لا يؤثر

- الفركتوز لا يمنع باستخدام الفركتوز كالحل وذلك لانه يرفع نسبة ^{TAS} الكوليسترول

- الألياف الغذائية نصح بتناول ٢٠ إلى ٣٥ جرام في اليوم

- استخدام مصطلح نشا - سكر بسيط في لائحة الحاك لتخدم مصطلح نشا والبروتين بدلاً من كربيد

- البروتينات توصي بتناول البروتينات وذلك لاستفادته من البروتينات