

Τάξη: Β' Υγείας

Μάθημα: Υγεία και Διατροφή

Ενότητα: 2.3. Τροφή και ενέργεια

Ερώτηση τράπεζας – 1

16309

Θέμα 2ο

2.1

Τα τρόφιμα είναι η κύρια πηγή θρεπτικών συστατικών.

α) Να αναφέρετε τα θρεπτικά συστατικά που αποδίδουν ενέργεια στον οργανισμό.

β) Να εξηγήσετε τους λόγους για τους οποίους είναι απαραίτητα τα τρόφιμα.

2.2

Μια από τις ενεργειακές δαπάνες του οργανισμού είναι ο Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός (BMP).

α) Να διατυπώσετε τον ορισμό του Βασικού Μεταβολικού Ρυθμού (BMP).

β) Να αναφέρετε τους παράγοντες που επηρεάζουν τον Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό (BMP).

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

α) Οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λίπη είναι τα θρεπτικά συστατικά που αποδίδουν στον οργανισμό ενέργεια.

β) Τα τρόφιμα χρησιμοποιούνται από τον οργανισμό για να παράγει ενέργεια, να κινηθεί, να αναπτυχθεί και να επιτελέσει τις βασικές του λειτουργίες.

2.2

α) Ο Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός είναι το ελάχιστο ποσό ενέργειας, που απαιτείται για τη διατήρηση του ανθρώπινου οργανισμού στη ζωή, δηλαδή για να επιτελεστούν οι βασικές του λειτουργίες (αναπνοή, καρδιακή λειτουργία, διατήρηση θερμοκρασίας κ.ά.).

β) Οι παράγοντες που επηρεάζουν τον BMP είναι οι παρακάτω: η Ανάπτυξη, το Ύψος, η Σύσταση σώματος, η Κατάσταση υγείας του ατόμου, η Περιβαλλοντική θερμοκρασία.