

نموزج اسئلة و اجابة امتحان مادة / التقنين الغذائي

جامعة بنها

العام الجامعي 2016/2015

كلية التربية النوعية

زمن الامتحان ساعتان

قسم الاقتصاد المنزلي

تاريخ الامتحان: 2016/5/29

الفرقة الرابعة

استاذ المادة / د نوال عباس السيد طاحون

### السؤال الاول:-

عللي لما يأتي:-

- 1- تحديد كمية الصوديوم في وجبات مريض القلب
- 2- يمنع تناول الشاي و القهوة لمريض القرحة
- 3- يجب ان يحصل مريض الكبد علي الكميات الكافية من السعرات الحرارية

### السؤال الثاني:-

- أ- اشرحي الدور الذي تقوم به الكلي الطبيعية في جسم الانسان.
- ب- اذكرى ما تعرفينه عن الوجبات الحامضية و القاعدية.
- ت- ما هو الهدف الاساسي لعلاج قرحة المعدة مع ذكر النصائح الهامة لمريض القرحة.

### السؤال الثالث:-

- أ- تعتبر السمنة ام الامراض في ضوء ذلك اشرحي كل من اسباب و اضرار و طرق علاج السمنة.
- ب- اذكرى التوصيات الازمة للوقاية من الاصابة بامراض القلب مع ذكر العلاج الغذائي و الاطعمة الممنوعة و المسموح بها.

مع اطيب تمنياتي

د/ نوال طاحون

جامعة بنها

كلية التربية النوعية

قسم الاقتصاد المنزلي

الفرقة الرابعة

اسناد المادة د / نوال عباس السيد طاحون

العام الجامعي 2016/2015

زمن الامتحان ساعتان

تاريخ الامتحان: 2016/5/29

السؤال الاول:-

علي لما يأتي:-

1- تحديد كمية الصوديوم في وجبات مريض القلب

الاجابة :- نظرا لان حجم السوائل الموجودة خارج الخلية يعتمد علي محتواة من الصوديوم -  
تقليل حجم هذا السائل يعتمد علي كمية الصوديوم الكلية المخزونة بالجسم و بالتالي فإن  
تحديد كمية الصوديوم الموجودة في الطعام تعتبر من ضمن العوامل التي تساعد علي تقليل  
مخازن الصوديوم في الجسم و يجب ملاحظة ان تحديد كمية الصوديوم في الطعام فقط قد  
تكون فعال في حالة مرضي هبوط القلب البسيط و لكن حالات الهبوط الشديد او المتوسط  
يلزمها تناول الادوية المدرة للبول

2- يمنع تناول الشاي و القهوة لمريض القرحة

الاجابة: تمنع المنبهات مثل الشاي و القهوة لمريض القرحة بسبب احتوائها علي مادة  
الثيوبومين و الكفايين اللذان يساعدان علي زيادة افراز الحامض المعدي .

3- يجب ان يحصل مريض الكبد علي الكميات الكافية من السعرات الحرارية

الاجابة:- جميع المرضي بامراض الكبد يجب ان يحصلوا علي احتياجاتهم من الطاقة في حدود  
35-40 سعر لكل كجرام من وزن الجسم و في حالة عدم حصول الجسم علي كفايته من  
الطاقة عن طريق الكربوهيدرات و الدهون سوف تستخدم الاحماض الامينية من الطعام و من  
خلايا الجسم لتحويلها الي طاقة و هذا بدوره يقلل كمية الاحماض الامينية المتاحة لعملية  
تجديد خلايا الكبد و كذلك يؤدي الي زيادة كمية الامونيا بالدم في حالات تليف الكبد المتقدمة

السؤال الثاني:-

1- اشرحي الدور الذي تقوم به الكلي الطبيعية في جسم الانسان.

الاجابة:-

- أ- ترشيح النواتج النهائية لهد البروتين من الدم و افرازها من الجسم في البول  
 ب- المحافظة علي ميزان السوائل بالجسم بافراز و اعادة امتصاص مكونات الترشيح  
 ت- المحافظة علي حجم السوائل بالجسم بواسطة اعادة امتصاص الماء من المرشح  
 ث- تدخل الكلي في عملية التمثيل الغذائي للحديد بطريق غير مباشر عن طريق افراز هورمون الارثروبويتين الذي ينظم انتاج كرات الدم الحمراء  
 ج- كما تدخل في التمثيل الغذائي للكالسيوم حيث تنتج الصورة النشطة لفيتامين 1- 25 ديهيدروكسي كالسيفيرول التي تساعد علي امتصاص الكالسيوم بالجسم

## 2- اذكر ما تعرفينه عن الوجبات الحامضية و القاعدية.

الاجابة:- معظم الخضراوات و الفاكهة تعطي وسط قاعدي للبول و اللحوم و الاسماك و البيض و الحبوب تعطي وسط حامضي للبول حيث ان اللبن يفرز جزء كبير من محتواة من الكالسيوم في الجهاز الهضمي بينما باقي محتواة من الاملاح المعدنية يفرز في البول فإن تاثيره علي حموضة او قلوية البول غير واضحة حتي الان لذلك يحدد اللبن في حالة الوجبات القلوية و الحامضية ب 2 كوب في اليوم فقط

بالرغم من ان معظم الاطباء يمكنهم تغيير الوسط الحامضي او القاعدي للبول عن طريق الادوية الا ان استعمال العلاج الغذائي بجانب العلاج الدوائي ادي الى نتائج جيدة و سرعة في الشفاء و يمكن استعمال الوجبات القاعدية في حالة حصوات الاكسالات ففي هذه الحالة يكثر من تناول الخضراوات و الفواكة و الحد من تناول اللحوم و البيض و الحبوب و الوجبات الحامضية يمكن استخدامها في حالة حصوات فوسفات الكالسيوم و كربونات الكالسيوم فيكثر من تناول اللحوم و البيض و الحبوب و يحدد تناول الخضراوات و الفاكهة.

## 3- ما هو الهدف الاساسي لعلاج قرحة المعدة مع ذكر النصائح الهامة لمريض القرحة.

الاجابة:- الهدف الرئيسي اعلاج القرحة :-

- 1- اعطاء فرصة للمعدة كي تستريح
- 2- تعويض الفاقد من انسجة المكان المصاب بالقرحة
- 3- استعمال ادوية مضادة للحموضة
- 4- استعمال ادوية اخري تساعد علي تقليل افراز الحامض المعدي
- 5- تجنب الاحتكاك بالجزء المصاب لذلك يعد الغذاء بحيث يكون خالي من الالياف و القشور و البذور
- 6- تحاشي الاطعمة التي تزيد من افراز العصارات الهاضمة مثل خلاصات اللحوم و الدواجن
- 7- تحاشي امتلاء المعدة فتعطي وجبات صغيرة علي فترات .

النصائح الهامة لمريض القرحة :

- 1- الاهتمام بكفاية الفيتامينات و خاصة فيتامين جلاثة ضروري للإلتأم الجروح و هو يوجد في عصير الفكهة
- 2- الاهتمام بالبروتينات الحيوانية ذات القيمة الحيوية العالية
- 3- في مرحلة ما بعد القرحة يجب تجنب الممنوعات ايضا و يلزم المواظبة علي الوجبات الصغيرة علي فترات فيما بين الوجبات الرئيسية
- 4- يجب الاتقي المعدة خالية لفترات اكثر من ساعتين او ثلاثة اثناء النهار فيمكن تناول كوب من اللبن او قطعة كيك
- 5- تناول اللبن كامل الدسم لفترة طويلة يعرض للإصابة بامراض القلب و الكبد و يمكن تلافي ذلك بتناول اللبن خالي الدسم بعد انقطاع فترة المرض الحادة

### السؤال الثالث:-

- 1- **تعتبر السمنة ام الامراض في ضوء ذلك اشرحي كل من اسباب و اضرار و طرق علاج السمنة.**

الاجابة :-

اسباب البدانة :

- 1- تناول اغذية دهنية تحتوي علي سعرات كثيرة بسبب الشهية المفتوحة

2- استبدال وجبة الافطار باغذية خفيفة و كثيرة السعرات

3- العمل في وظيفة لا تستدعي الحركة بالاضافة الى عدم بذل المجهود في الوصول الى العمل

4- عدم الاهتمام بمزاولة الرياضة في اوقات الفراغ

5- كثرة النوم و خاصة مع تقدم السن

6- استخدام الاكل كوسيلة للتنفيس عن العواطف المكبوتة مثل الخوف او القلق و الغضب و الوحدة

7- العادات الاجتماعية الخاطئة و استغلالها في تناول الطعام

8- التاثر بالاعلانات التي ترغب في الطعام

9- التوقف عن التدخين من الممكن ان يزيد من تناول الطعام

اسباب داخلية :

افرازات الغدد الدهنية خصوصا في حالات البلوغ و الزواج

نقص افرازات الغدة الدرقية لاسباب مرضية

اضطرابات الغدة النخامية

الاستعداد الوراثي

اضرار البدانة :

1- حمل ثقيل ينهك الجسم اينما ذهب

2- زيادة العبء علي القلب و الدورة الدموية و الظهر و القدمين و غيرها من

الاعضاء

3- زيادة احتمال الاصابة بامراض القلب و الدورة الدموية و المرارة و السكر

وغيرها من الامراض

- 4- العمليات الجراحية تكون اكثر خطورة في الشخص البدين عن الشخص العادي
  - 5- المراء البدينة تتعرض لمخاطر كثيرة اثناء الحمل و الولادة
  - 6- كثرة حدوث الفتق السري
- علاج البدانة :

- 1- مزاوله الرياضة بانتظام
- 2- تدليك الجسم بشدة لفترات طويلة
- 3- كثرة الحركة وتقليل ساعات النوم
- 4- عدم الاسراف في شرب السوائل و خاصة السكرية منها
- 5- التقليل من المناسبات الاجتماعية التي يكون فيها الطعام عنصر اساسي

## 2- اذكرى التوصيات الازمة للوقاية من الاصابة بامراض القلب مع ذكر العلاج الغذائي و الاطعمة الممنوعة و المسموح بها.

الاجابة :-

التوصيات الازمة للوقاية من الاصابة بامراض القلب :

- 1- الكشف الدوري و قياس مستوي الدهون في الدم
- 2- اعطاء الاستشارات الغذائية للأفراد المعرضين للاصابة نتيجة وجود دلائل في تحليل الدم تشير الى ذلك
- 3- يجب حصول الافراد الموضوعين علي نظام غذائي علي جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم
- 4- مراعاة توافر الاطعمة الموصوفة لهم في النظام الغذائي في الاسواق و باسعار مناسبة

العلاج الغذائي :

- 1- تؤخذ كميات الطاقة بحيث تفي باحتياجات النمو و المحافظة علي الوزن المثالي
- 2- كمية الدهون يجب الاتزيد عن 35% من السعرات الكلية
- 3- الاحماض الدهنية المشبعة يجب ان تحدد ب 10% من السعرات الكلية اما الغير مشبعة فتحدد ب 10-11% من السعرات
- 4- الكولستيرول يجب الاتزيد عن 300 ملجرام/اليوم

الاطعمة الممنوعة :

- لحم الضأن - لحم الخنزير - المخ - الكبد - الكلاوي - البط - الحمام - الاوز - جلد الدجاج - الاسماك عالية الدهن - الجمبري - السردين - التونة - الكابوريا - صفار البيض - يمكن تناولة 3 مرات في الاسبوع - جميع الالبان كاملة الدسم - الجبن كامل الدسم -

السمن البلدي و السمن المهدرج - البسكويت - و كيك - و البتي فور - الخضراوات  
المسبكة و الدسمة

الاطعمة المسموحة :

اللحم الاحمر و البتلو - و العجالي خالي الدهن - الدجاج بدون جلد - الديك الرومي بدون  
جلد - جميع الاسماك قليلة الدهن - بياض البيض - اللبن و الزبادي و الجبن منزوع الدسم  
- جميع انواع الخضراوات و الفاكهة .

مع اطيب تمنياتي

د/ نوال طاحون