

جامعة بنها  
كلية التربية التوعوية  
قسم الاقتصاد المنزلي  
الفرقة الاولى

نموذج امتحان مادة : ميادئ التغذية و علوم الاطعمة

زمن الامتحان : ساعتان

تاريخ الامتحان 2017/1/26

استاذ المادة د/ نوال عباس السيد طاحون

السؤال الاول :-

- ضع علامة ( صح ) او علامة ( خطأ ) امام العبارات الاتية:-
- 1- الصورة التي تخزن عليها الكربوهيدرات داخل جسم الانسان تسمى الجليكوجين. ( )
  - 2- الجلاكتوز هو المصدر الاساسي للطاقة لخلايا المخ. ( )
  - 3- الحمض الاميني ارجنين يلعب دور هام في تكوين البولين. ( )
  - 4- تعتبر المواد البروتينية هي المصدر الرئيسي للحصول علي الطاقة بالنسبة للانسان. ( )
  - 5- عند هضم الدهون تقوم املاح الصفراء بتحويل الدهون لمستحلب دهني مما يسهل اختراق الانزيم لها. ( )
  - 6- تحتوي الطبقة الدهنية تحت الجلد علي المركبات المولدة لفيتامين (E). ( )
  - 7- يدخل المنجنيز في تكوين هيموجلوبين الدم و بدونة لا يمكن تكوين الهيموجلوبين. ( )
  - 8- يعتبر عنصر الزنك هام لشفاء الجروح و تكوين المناعة الخلوية. ( )
  - 9- عنصر النحاس ضروري لتنظيم ضربات القلب و تنظيم انقباض و انبساط العضلات. ( )
  - 10- المعدة ليس لها دور في هضم كل من الدهون و الكربوهيدرات. ( )

### السؤال الثاني :-

اشرح وظائف ومصادر كل من :-

الكالسيوم - الصوديوم - فيتامين C - فيتامين A

### السؤال الثالث :-

اذكر ما تعرفه عن :-

- أ- الوظائف التغذوية للكربوهيدرات.
- ب- تقسيم البروتينات المركبة.
- ت- وظائف الاحماض الدهنية الاساسية.

مع اطيب الامنيات

د/ نوال طاحون

جامعة بنها  
كلية التربية التوعية  
قسم الاقتصاد المنزلي  
الفرقة الاولى

امتحان مادة : مبادئ التغذية و علوم الاطعمة  
زمن الامتحان : ساعتان  
تاريخ الامتحان 2017/1/26  
استاذ المادة د/ نوال عباس السيد طاحون

### السؤال الاول :-

ضع علامة ( صح ) او علامة ( خطأ ) امام العبارات الاتية:-  
الاجابة:-

- 1- الصورة التي تخزن عليها الكربوهيدرات داخل جسم الانسان تسمى الجليكوجين.  
(صح)
- 2- الجلاكتوز هو المصدر الاساسي للطاقة لخلايا المخ . (خطأ)
- 3- الحمض الاميني ارجنين يلعب دور هام في تكوين البولينيا. (صح)
- 4- تعتبر المواد البروتينية هي المصدر الرئيسي للحصول علي الطاقة بالنسبة للانسان.(خطأ)
- 5- عند هضم الدهون تقوم املاح الصفراء بتحويل الدهون لمستحلب دهني مما يسهل اختراق الانزيم لها.(صح)
- 6- تحتوي الطبقة الدهنية تحت الجلد علي المركبات المولدة لفيتامين (E).(خطأ)
- 7- يدخل المنجنيز في تكوين هيموجلوبين الدم و بدونة لا يمكن تكوين الهيموجلوبين.(خطأ)
- 8- يعتبر عنصر الزنك هام لشفاء الجروح و تكوين المناعة الخلوية.(صح)
- 9- عنصر النحاس ضروري لتنظيم ضربات القلب و تنظيم انقباض و انبساط العضلات.(خطأ)
- 10-المعدة ليس لها دور في هضم كل من الدهون و الكربوهيدرات.(صح)

### السؤال الثاني:-

اشرح وظائف ومصادر كل من :-

الاجابة:-

الكالسيوم :-

وظائف:-

- 1- المكون الاساسي للعظام و الاسنان
  - 2- ضروري لتنظيم ضربات القلب و انقباض و انبساط العضلات
  - 3- ضروري لعملية تجلط الدمو التأم الجروح يساعد علي امتصاص فيتامين ب 12 من الامعاء
  - 4- ضروري للنمو الطبيعي للاطفال
  - 5- يزيد نفاذية الاغشية الخلوية
  - 6- يعمل علي تنشيط بعض الانزيمات مثل ليبيز البنكرياس
- مصادر:- اللبن و منتجاته مثل الجبن و الزبادي – صفار البيض – السمسم – الطحينة – البقول - المكسرات

### الصوديوم:-

وظائف:-

- 1- حفظ توازن الحموضة و القلوية في الجسم
- 2- المحافظة علي الاسموزية في الجسم
- 3- لة علاقة بسرعة تهيج العضلات

مصادر:-

ملح الطعام –اللبن – الجبن – بياض البيض – اللحوم المختلفة – بعض الخضراوات مثل الجزر و السبانخ

### فيتامين C :-

وظائف:-

- 1- يدخل في تكوين المواد الرابطة واللاحمة للخلايا مثل الغضاريف التي تدخل في تكوين النسيج الضام في الجلد و العظام و الاسنان
- 2- يساعد علي التئام الجروح
- 3- يدخل في تكوين العظام و الاسنان
- 4- يتدخل في تكوين الخلايا العصبية المسؤلة عن نقل الاحساس العصبي
- 5- يعمل كمنشط لبعض الانزيمات
- 6- ينشط امتصاص الحديد في الجسم
- 7- يحفظ خلايا الكبد من التلف عند الاصابة بمرض التهاب الكبد الفيروسي
- 8- مدر للبول و منشط للشهية

مصادر:-

الموالح – الخضراوات الورقية مثل البقدونس و الجرجير و ورق العنب و الملوخية – اوراق الفجل و القرنبيط و الكرنب – و الجوافة و الفراولة

## فيتامين A:-

### وظائف:-

- 1- عامل مهم لنمو و سلامة الخلايا الطلائية و الاغشية المخاطية
- 2- يحمي العين من الاصابة بمرض العشي الليلي
- 3- لة دور كبير في التكاثر و التناسل
- 4- يساعد علي ثبات الغشاء الخلوي
- 5- نقصة يؤدي الى فقدان الاحساس بالطعم
- 6- يحافظ علي سلامة الجلد و نعومة
- 7- يلعب دور كبير في انضاج الخلايا الخاصة بنمو العظام المسؤلة عن تطور النسيج العظمي

### مصادر:-

زيت كبد الحوت – الرنجة السالمون- السردين – التونة – الزبد – البيض – الحليب الكامل  
الدسم –اللحوم - كبد الماعز – الجزر الخضراوات الورقية الطماطم – المشمش – الموز –  
البرتقال –البطاطا الصفراء

## السؤال الثالث :-

### اذكر ما تعرفه عن :-

#### أ- الوظائف التغذوية للكاربوهيدرات.

#### الاجابة:-

- 1- هي المصدر الرئيسي للطاقة و يخزن الزائد منها علي شكل جليكوجين
- 2- الجلوكوز هو المصدر الرئيسي للطاقة لخلايا المخ
- 3- تساعك علي اكتمال اكسدة الدهون لانتاج الطاقة
- 4- تحمي البروتين من استخدام كمصدر للطاقة و توفره للقيام بوظائفه الاساسية
- 5- الالياف الغذائية هي احدي صور الكاربوهيدرات الغير قابلة للهضم و لكنها تسهل حركة الامعاء و تساعد علي التحكم في الوزن و الوقاية من سرطان القولون
- 6- مشتقات الكاربوهيدرات تدخل في تكوين الانسجة الضامة و الغضاريف و كذلك في تكوين مادة الهيبارين
- 7- سكر اللاكتوز بقاوة في الامعاء فترة يساعد علي نمو البكتيريا النافعة وكذلك يساعد علي امتصاص الكالسيوم

#### ب- تقسيم البروتينات المركبة.

#### الاجابة:-

- 1- بروتينات نووية:-بروتين متحد مع حمض نووي
- 2- جليكو بروتين:- بروتين متحد مع مادة كربوهيدراتية مثل الميوسين
- 3- بروتينات فوسفورية:- مثل الكازين في اللبن
- 4- كروموبروتين:- بروتين متحد مع مادة ملونة مثل هيموجلوبين الدم
- 5- بروتينات دهنية:- بروتين متحد مع دهون مثل الجلسريدات الثلاثية و الليبيدات الفوسفورية
- 6- بروتينات معدنية :- و تتكون من بروتين متحد مع احد المعادن مثل الحديد و النحاس

ت- وظائف الاحماض الدهنية الاساسية.

### الاجابة:-

- 1- تعمل علي تقوية جدار الخلايا و جدران الاوعية الدموية و هذا يساعد علي الاقلال من نفاذية الجلد
- 2- تتحد بالكولستيرول لتكون استرات تجعل الكولستيرول لا يترسب بسهولة كما انها تدخل في تركيب الدهون الفوسفورية
- 3- تعمل علي خفض مستوي الكولستيرول في الدم