

جامعة بنها نموذج اجابة امتحان مادة : مبادئ التغذية و علوم الاطعمة

كلية التربية النوعية زمن الامتحان : ساعتان

قسم الاقتصاد المنزلي تاريخ الامتحان : ٢٥ / ١٢ / ٢٠١٤

الفرقة الاولى (لائحة جديدة )

استاذ المادة د/ نوال عباس السيد طاحون

(نصف المادة فقط )

### السؤال الاول :-

أ- اشرح دور الأمعاء الدقيقة في هضم كل من البروتينات و الدهون (٥ درجات)

الاجابة :-

دور الامعاء الدقيقة في هضم البروتين :-

تفرز الامعاء القيقة الانزيمات التالية التي تكمل عملية الهضم

١- امينو ببتيديز و هذا الانزيم يقوم بفصل الاحماض الامينية من الطرف الزي

يحتوي علي مجموعة الامين في سلسلة الببتيد

٢- داي ببيتيديز و هو يقوم بتحويل الببتيدات الثنائية الى عدد ٢ حمض اميني

دور الامعاء الدقيقة في هضم الدهون :-

تحتوي عصارة الامعاء الدقيقة ايضا علي انزيم الليباز الذي له نفس تاثير ليباز

البنكرياس كما تحتوي علي انزيم يؤثر علي الليسيثين و يسمى ليسيثينيزو يحوله

الي مكوناته الجلسرول و الاحماض الدهنية و حامض الفوسفوريك و كولين

والدهن الذي يصل الي الامعاء الغليظة دون هضم يفرز مع البراز كما هو

ب- ما هي اهم الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند تخطيط الوجبات الغذائية (٥ درجات)

الاجابة :-

١- ان تستعين ربة الاسرة بمرشد غذائي و ان تستوعب المجموعات الغذائية و كيفية

استعمالها و تراعي الكميات و الاحتياجات اللازمة للأفراد

٢- يجب ان يؤخذ في الاعتبار حدود ميزانية الاسرة فكلما قل المبلغ المخصص للطعام

كانت فرصة اختيار الطعام قليلة و خاصة بالنسبة للأصناف مرتفعة الثمن

٣- ان يقدم الطعام بحيث تحرص ربة الاسرة علي تقديم الاصناف التي يفضلها افراد

الاسرة في الوجبات المختلفة قدر الامكان اذ ان معظم الاشخاص لهم اطعمة

مفضلة و اخري يتناولونها برغم عدم حبهم لها رغم ارتفاع قيمتها الغذائية

٤- يجب ان يراعي شكل الوجبة من حيث اللون والقوام و انسجام الاطعمة المختلفة

المقدمة في الوجبة بضاها مع بعض كما يجب مراعاة نكهتها

٥- اختيار طرق الطهي السهلة والسريعة التجهيز والتي تحفظ القيمة الغذائية

للاطعمة و الوانها الطبيعية

- ٦- يجب ان تقدم الاطعمة الساخنة ساخنة ولا يصح تقديمها دافئة او باردة و خاصة في فصل الشتاء فتتجمد الدهون علي سطحها كالحوم و الحساء كذلك يجب ان تقدم الاطباق الحلوة الباردة في درجة حرارة منخفضة مثل الجلي و الايس كريم
- ٧- يجب مراعاة فصول السنة و اخيار الخضراوات و الفواكة في مواسمها كلما امكن ذلك ففي هذا الوقت تكون طازجة و رخيصة و بحالة جيدة
- ٨- الاقلال من الاطعمة المرتفعة السكريات و الدهون مثل البقلاوة و الكنافة و سائر الاصناف الحلوة الشرقية كذلك يجب الاقلال من الاطعمة المحمرة
- ٩- يجب مراعاة الاصناف التي تحتاج لمضغ خصوصا اذا كان الطعام معد للاطفال و كبار السن
- ١٠- يجب اعطاء الاطفال و الحوامل و المرضعات كميات كبيرة من اللبن فإذا رفض الطفل شربة فانه يقدم له كصنف حلو مثل الكستردة او الارز باللبن او المهلبية
- ١١- يراعي ملائمة الطعام لحالة الجو فتقدم الشوربة الساخنة و الاطباق الدسمة شتاء و الاطباق الباردة الخفيفة صيفا
- ١٢- يراعي العادات و التقاليد مع تصحيح الخاطئ منها بقدر الامكان كما تراعي الاعياد القومية و الدينية
- ١٣- مراعاة الوقت و الجهد المستنفذ في اعداد و طهي الطعام
- ١٤- في حالة استعمال الفرن يجب طهي عدد كبير من الاصناف فية في وقت واحد اقتصادا للوقود
- ١٥- يراعي ان يتناسب الصنف مع الادوات و الاجهزة المتوفرة في المنزل

### السؤال الثاني :-

اكمل العبارات الاتية :- ( ١٠ درجات )

### الاجابة :-

- ١- تنقسم المواد البروتينية المركبة الى بروتينات نووية و جليكوبروتين و بروتينات فسفورية و كروموبروتين و بروتينات دهنية و بروتينات معدنية
- ٢- تقوم الاحماض الامينية الاساسية بادوار اخري علاوة علي دورها في بناء الخلايا و الانسجة من اهم الامثلة لهذه الادوار الميثيونين يعطى مجموعة الميثيل الازمة لتكوين بعض المركبات مثل الكولين و الكرياتين و التربتوفان يتحول الى النياسين و ارجنين يلعب دور هام في تكوين البولينا و الفينيل الانين يتحول الى تيروزين الذي يتحول الى ثيوكسين و هورمون الادريالين
- ٣- من وظائف الدهون امداد الجسم بالمركبات الهامة مثل الكولستيرول و الليبيدات الفوسفورية

٤- من اهم وظائف البروتينات تكوين مكونات الدم مثل الالبومين و الجلوبيولين و

فيبرينوجين و الهيموجلوبين

٥- تؤدي الاحماض الدهنية الاساسية وظائف هامة و هي تعمل على تقوية جدار الخلايا

و جدار الشعيرات الدموية و تتحد بالكولستيرول و تكون استرات تجعل الكولستيرول

لا يترسب بسهولة كما انها تدخل في تركيب الليبيدات الفسفورية و خفض مستوى

الكولستيرول في الدم

مع اطيب الامنيات

د/ نوال طاحون

د/ غادة البسيوني