

تمرینات دوره ای فصل ۲ شیمی یازدهم



۸- با توجه به جدول زیر به پرسش‌های مطرح شده پاسخ دهید.

بربوهیدرات ← طولانی
 خون ← سلول ← آب بدن
 تبدیل انرژی ← انرژی

بادام	سیب	برگه زردآلو	۱۰۰g خوراکی ارزش غذایی (kcal) ماده غذایی
۵۷۹	۵۲	۲۴۱	چربی (گرم)
۴۹/۹۰	۰/۱۷	۰/۵۱	کلسترول (میلی گرم)
-	-	-	کربوهیدرات (گرم)
۲۵/۹۰	۲۴/۲۰	۷۸/۷۰	پروتئین (گرم)
۲۱/۲۰	۰/۲۶	۳/۳۹	

برگه زردآلو

بربوهیدرات بیشتر

الف) اگر بدن فردی نیاز فوری و ضروری به تأمین انرژی داشته باشد، کدام خوراکی را پیشنهاد می‌کنید؟ چرا؟ برگه زردآلو

ب) مصرف کدام خوراکی را برای فعالیت‌های فیزیکی که در مدت طولانی‌تری انجام می‌شوند، مناسب می‌دانید؟ توضیح دهید.

بادام چون سد چربی بیشتری دارد، این زمان برتر است.

پ) اگر یک فرد ۷۰ کیلوگرمی، ۲۵ گرم بادام خورده باشد، برای مصرف انرژی حاصل از آن چه مدت باید پیاده‌روی کند؟

آهنگ مصرف انرژی در پیاده‌روی را 190 kcal h^{-1} در نظر بگیرید.

$$t(h) = 25 \text{ g بادام} \times \frac{579 \text{ Kcal}}{100 \text{ g بادام}} \times \frac{1 \text{ h}}{190 \text{ Kcal}} = 0.179 \text{ h} \rightarrow 10.74 \text{ min}$$

شیوا حریری ۰۹۱۹۹۲۴۵۱۶۵