

تأثیر می‌گذارد. بر اساس مطالعات انجام شده، بیماری‌های سکته قلبی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان، که به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده‌اند، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

می‌گذارد. بر اساس مطالعات انجام شده، بیماری‌های قلبی – عروقی، دیابت، سرطان و پوکی استخوان، که به عنوان مهم‌ترین بیماری‌های مزمن در جهان شناخته شده‌اند، با سبک زندگی ارتباط مستقیم دارند.

بیماری‌های ناشی از غذا به سه دسته تقسیم می‌شود :

۱- مسمومیت‌های غذایی که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا در اثر عدم رعایت اصول بهداشتی و مصرف غذاهای ناسالم ایجاد می‌شود.

۲- عفونت‌های غذایی که به دلیل آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها بروز می‌کند.

۳- بیماری‌های غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار که در این دسته از بیماری‌ها می‌توان از کرم کدو در گوشت گاو نام برد.

بیماری‌های ناشی از غذا به دو دسته تقسیم می‌شود :

۱- عفونت‌ها و مسمومیت‌های غذایی که به علت آلودگی مواد غذایی به باکتری‌ها، ویروس‌ها و سایر عوامل بیماری‌زا و همچنین آلودگی مواد غذایی به انواع مواد شیمیایی، سموم قارچی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و حشره‌کش‌ها بروز می‌کند.

۲- بیماری‌های غذایی ناشی از انگل‌های گوشت حیوانات آلوده و بیمار که در این دسته از بیماری‌ها می‌توان از کرم کدو در گوشت گاو نام برد.



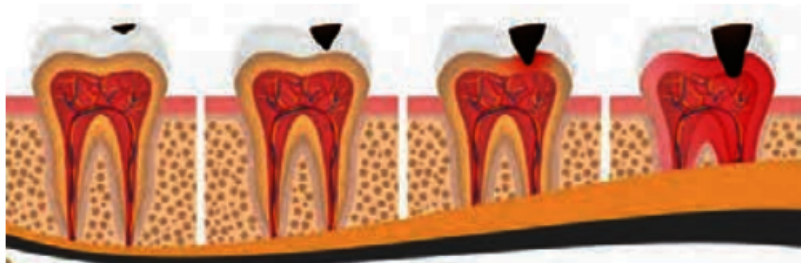
شکل ۱۷. مراحل پوسیدگی دندان

پوسیدگی اولیه
مینای دندان

پوسیدگی پیشرفته
مینای دندان

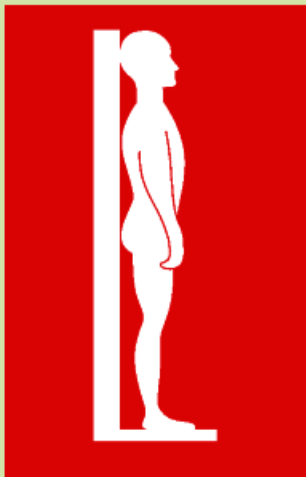
پوسیدگی عاج
دندان

نفوذ پوسیدگی
به مغز دندان



شکل ۱۷. مراحل پوسیدگی دندان

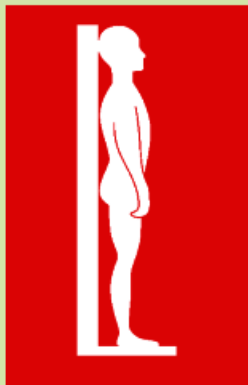
فعالیت ۳: ارزیابی و گفت و گوی گروهی



به کمک دستورالعمل زیر وضعیت بدنی یکدیگر را ارزیابی کنید.
آزمون دیوار: از طرف پشت به دیوار تکیه دهید در حالی که
پشت سر و باسن شما با دیوار مماس است و پاشنه پاتان ۱۵
سانتی متر از دیوار فاصله دارد، فاصله بین گودی گردن و کمر
خود با دیوار را اندازه بگیرید. اگر این فاصله در ناحیه گردن ۵
سانتی متر و در کمر بین ۲ تا ۵ سانتی متر باشد، وضعیت بدن شما
ایده‌ال است.

- به نظر شما علل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب در افراد چیست؟
چگونه می‌توان از بروز آنها جلوگیری کرد؟

فعالیت ۳: ارزیابی و گفت و گوی گروهی



به کمک دستورالعمل زیر وضعیت بدنی یکدیگر را ارزیابی کنید.

آزمون دیوار : از طرف پشت به دیوار تکیه دهید در حالی که پشت سر و باسن شما با دیوار مماس است و پاشنه پاتان حدود ۵-۷ سانتی متر از دیوار فاصله دارد، فاصله بین گودی کمر با دیوار را اندازه بگیرید. اگر یک دست یا انگشتان به راحتی بین کمر و دیوار جاشود، انحنای کمری در محدوده طبیعی است. اگر فضای زیادی بین کمر و دیوار باشد، احتمالاً قوس کمری بیشتر از حد طبیعی است و اگر فضای کمی وجود داشته باشد، قوس کمری کاهش یافته است.

- به نظر شما علل ایجاد وضعیت بدنی نامناسب در افراد چیست؟ چگونه می توان از بروز آنها جلوگیری کرد؟