

ΘΕΜΑΤΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΘΕΩΡΙΑΣ «ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ 1»

ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ-ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ, ΤΕΙ ΚΡΗΤΗΣ, ΣΗΤΕΙΑ, ΕΤΟΣ 2016

ΠΡΟΣΟΧΗ ΟΙ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΕΧΟΥΝ ΕΠΙΚΑΙΡΟΠΟΙΗΘΕΙ, ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΣΩΣΤΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΗΝ "ΠΑΠΑΓΑΛΙΖΕΤΕ" ΠΑΛΑΙΕΣ

(ΠΙΘΑΝΩΣ ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΕΣ) ΕΤΟΙΜΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ. Η ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΚΑΙ Η ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ ΕΙΝΑΙ ΖΗΤΟΥΜΕΝΟ.

"Ελλείψει απαντήσεων που δεσμεύουν την ερώτηση, μπορούμε να προσπαθήσουμε να μάθουμε και να ξαναμάθουμε."

Κ. Αξελός

- 1). Ποια είναι περίπου η σύσταση του ανθρώπινου σώματος σε νερό, λίπος, πρωτεΐνη, ανόργανα άλατα και σε νερό (στο νερό επί του συνολικού βάρους και επί του βάρους άνευ λίπους); Γιατί συνήθως δεν αναφερόμαστε στους υδατάνθρακες;
- 2). Σε τι διαφέρει κατά μέσο όρο η % σύσταση σε λίπος (για άτομα κανονικού βάρους) του σώματος των γυναικών από το σώμα των ανδρών; Πώς εξηγείται αυτή η διαφορά; Τι συμβαίνει με το σώμα των αθλητών;
- 3). Τι μας δείχνει γενικά το πάχος αναδίπλωσης της επιδερμίδας και γιατί το μετράμε σε περισσότερα σημεία του σώματος;
- 4). Πώς αλλάζει η σύσταση του σώματος του εμβρύου (% H₂O, πρωτεΐνες και άλατα) από τη σύλληψη έως τη γέννηση;
- 5). Δείξτε με ένα σχήμα και εξηγήστε πώς η έκκριση της αντιδιουρητικής ορμόνης (ADH) υπόκειται σε κυβερνητική (ομοιοστατική) ρύθμιση.
- 6Α). Χρησιμοποιώντας το νόμο του Van't Hoff εξηγήστε γιατί ένας αριθμός μορίων NaCl προκαλεί μεγαλύτερη οσμωτική πίεση από ίσο αριθμό μορίων γλυκόζης και πολύ μεγαλύτερη από ίσο αριθμό μορίων πρωτεΐνης.
- 6Β). Πόση είναι περίπου η οσμωτική πίεση στο ανθρώπινο αίμα; Πώς ο οργανισμός "παρακολουθεί" αυτή την πίεση;
- 7). Ποια η αναλογία των εξωκυττάρων υγρών σε σχέση με τα ενδοκυττάρια; Ποιες οι βασικές διαφορές τους όπως απεικονίζονται στο ιοντογράφημά τους;
- 8). Τι είναι το καταβολικό ή μεταβολικό νερό; Γιατί η καμήλα (δρομάδα) έχει λίπος στον ύβo της (≈ 20Kg) και όχι νερό για να επιβιώσει στην έρημο;
- 9). Ποιο είναι το σύνηθες ισοζύγιο ύδατος (πρόσληψη-αποβολή ύδατος) ενός μέσου βάρους (70 Kg) ανθρώπου και μέσω ποιών διεργασιών ή οργάνων ρυθμίζεται;
- 10Α). Τι είναι η «δηλητηρίαση» εξ ύδατος; Μπορεί το καταβολικό/μεταβολικό νερό να αποτελέσει μέρος του προβλήματος;

10B). Ένας φίλος σας είπε ότι πίνει απιονισμένο ή και κάποιες φορές απεσταγμένο νερό. Όταν τον ρωτήσατε για ποιο λόγο, απάντησε ότι το διάβασε στο διαδίκτυο. Τι τον συμβουλέψατε (εξηγήστε);

.....

11). Ποια είναι η ανώτερη αποδεκτή (οριακή) καθημερινή κυκλοφοριακή πίεση του ανθρώπινου αίματος; Τι κινδύνους προκαλεί η υπέρταση στον άνθρωπο;

12). Δείξτε με ένα σχήμα το ομοιοστατικό κυβερνητικό σύστημα ρενίνης-αγγειοτενσίνης-αλδοστερόνης (σύστημα του άξονα), σε σχέση με την πίεση του αίματος.

12A). Δείξτε με ένα σχήμα σε ποια σημεία και πώς μπορούμε να παρέμβουμε στο "σύστημα του άξονα", για να ελέγξουμε την κυκλοφοριακή υπέρταση.

13). Ποια βασικά ερεθίσματα επάγουν και ποια αναστέλλουν την έκκριση αλδοστερόνης; - Στρατηγικός ρόλος της ορμόνης.

14). Τι είναι ο «άποιος διαβήτης», τι ο "αλατώδης διαβήτης" και πώς αντιμετωπίζονται;

15). Τι φυσιολογικά αποτελέσματα επάγουν τα "καρδιακά νατριοδιουρητικά πεπτίδια";

16). Πώς προκαλείται το αίσθημα της δίψας; Είναι η δίψα «αξιόπιστη» αίσθημα; Αναφέρετε περιπτώσεις "αστοχίας"-αποτυχίας του αισθήματος της δίψας.

17). Πόσο νερό χρειαζόμαστε ημερήσια/άτομο; Σε ποια σημεία θα αφιερώνατε ιδιαίτερη προσοχή, αν σας καλούσαν να σχεδιάσετε μία εκστρατεία (καμπάνια) για την αύξηση της κατανάλωσης υγρών (ενυδάτωσης);

18). Τι είναι η ήπια, η μέτρια και η βαρεία αφυδάτωση και τι συμπτώματα/συνέπειες έχει η κάθε μία από αυτές τις καταστάσεις;

19). Τι περιέχει ο «φυσιολογικός ορός»; Εξηγήστε γιατί χορηγείται ενδοφλέβια από το ιατρικό/νοσηλευτικό προσωπικό.

20). Σε τι διαφέρει η σύσταση του "Ringer's Lactate" από το "φυσιολογικό ορό" και πότε προτιμάται η χρήση του;

.....

21). Σχεδιάστε μία καμπύλη της σχέσης ενεργού οξύτητας και ενζυμικής ενεργότητας και εξηγήστε μέσω αυτής τις συνέπειες των διαταραχών της οξεοβασικής ισορροπίας.

22). Ποια αντίδραση καταλύει η καρβονική ανυδράση και ποια η τύχη του διοξειδίου του άνθρακος (CO₂) στους ιστούς, στο αίμα και στους πνεύμονες;

23Α). Οι όξινες ανθρακικές ρίζες βρίσκονται στα ερυθρά αιμοσφαίρια ή στο πλάσμα του αίματος;

23Β). Ποια η συγκέντρωση -HCO_3 στο αρτηριακό και ποια στο φλεβικό αίμα; Εξηγήστε τη διαφορά.

24). Ποια τα κυριότερα εξωκυττάρια και ποια τα κυριότερα ενδοκυττάρια ρυθμιστικά (buffer) συστήματα;

25). Πώς δρουν οι νεφροί στη ρύθμιση της ενεργού οξύτητας του αίματος;

26). Πώς δρουν οι πνεύμονες στη ρύθμιση της ενεργού οξύτητας του αίματος;

27). Πώς δρα το ήπαρ στη ρύθμιση της ενεργού οξύτητας του αίματος;

28). Τι είναι η μεταβολική οξέωση και ποια τα κύρια συμπτώματά της;

29). Ποια τα πιο συχνά αίτια της γαλακτικής οξέωσης; Εξηγήστε.

29Β). Θα μπορούσε ένας άνθρωπος να πάθει γαλακτική οξέωση καταναλώνοντας γιαούρτι;

30). Πώς προκύπτει η διαβητική κετοξέωση και ποια τα κύρια συμπτώματά της;

.....
31Α). Σε ποιες περιπτώσεις και πώς μπορεί η κατανάλωση οινοπνεύματος να προκαλέσει υπογλυκαιμία;

31Β). Ποια ένζυμα (ενζυμικά συστήματα) μεταβολίζουν το οινόπνευμα στο ανθρώπινο σώμα και προς ποια προϊόντα;

32). Εξηγήστε τον ιδιαίτερο μηχανισμό της αλκοολικής κετοξέωσης.

33Α). Εξηγήστε τα ιδιαίτερα αίτια της αλκοολικής γαλακτικής οξέωσης.

33Β). Με βάση τα παραπάνω ποιες οι βασικές αρχές διατροφικής παρέμβασης σε αλκοολικούς;

34). Γιατί η μεθανόλη είναι ισχυρό δηλητήριο (ενίοτε θανατηφόρο) όταν καταναλώνεται; Αποτελεί σοβαρό πρόβλημα η παρουσία μεθανόλης σε χυμούς φρούτων; Εξηγήστε.

35). Τι συνέπειες μπορεί να έχουν οι βαθείς (δωδεκαδακτυλικοί) και τι οι ρηχοί (γαστρικοί) έμετοι στην οξεοβασική ισορροπία;

36). Αίτια της δηλητηρίασης από χλωριούχο νάτριο (NaCl). Πώς εξηγείται η δηλητηρίαση αυτή;

37). Εξηγήστε γιατί η οξέωση μπορεί να προκαλέσει υπερκαλιαιμία και η αλκάλωση υποκαλιαιμία.

38). Τι είναι η μεταβολική αλκάλωση και ποια τα κύρια συμπτώματά της;

39). Σύνδρομο γάλακτος-αλκάλεως – Τι είναι και πώς προκύπτει;

40). Πώς μπορούμε να αποφύγουμε/περιορίσουμε τη γαστρο-οισοφαγική παλινδρόμηση με παρέμβαση στις διατροφικές συνήθειες;

.....

41). Ποιες φυσιολογικές λειτουργίες επηρεάζουν οι ηλεκτρολύτες στο σώμα μας; Δώστε ένα παράδειγμα.

42A). Δείξτε με ένα σχήμα πώς εμπλέκεται το νάτριο και το κάλιο στη μετάδοση του νευρικού σήματος μέσω του νευράξονα.

42B). Η περίσσεια ή η έλλειψη Na^+ στα εξωκυττάρια υγρά μπορεί να επηρεάσει την οξεοβασική ισορροπία. Εξηγήστε το πώς.

43). Ποια η ποσότητα NaCl που χρειαζόμαστε ημερήσια και σε ποια τρόφιμα κυρίως εντοπίζεται;

44). Πώς συμβάλλουν οι διάφορες ομάδες τροφίμων ως πηγές νατρίου στην ανθρώπινη δίαιτα;

45). Τι είναι η υπονατριαιμία και ποια τα συνήθη αίτιά της;

46). Τι είναι η υπερνατριαιμία και ποια τα πλέον συνήθη αίτιά της;

47). Ποια είναι τα συμπτώματα της υπονατριαιμίας και που κυρίως οφείλονται αυτά;

48). Είναι δυνατόν η υπερλιπιδαιμία ή η υπεργλυκαιμία να προκαλούν υπονατριαιμία (έστω και φαινομενικά) και με τι τρόπο;

49). Ποιός ο φυσιολογικός ρόλος των ιόντων χλωρίου στο ανθρώπινο σώμα;

50A). Τι συγκεντρώσεις νατρίου περιέχει το ούρο; Μπορεί η αλλαγή αυτών των συγκεντρώσεων να χρησιμοποιηθεί στην κλινική διαγνωστική; Εξηγήστε.

50B). Τι σημαίνει πιθανώς ο περιορισμός του όγκου των ούρων σε λιγότερο από 500 ml ανά ημέρα, ενώ αντίστοιχα τι σημαίνει πιθανώς η αύξηση σε περισσότερο από 2.500 ml;

.....

51A). Τι είναι η υποκαλιαιμία και τι η υπερκαλιαιμία;

51B). Γιατί η διαταραχή της ομοιόστασης του καλίου είναι πολύ πιο επικίνδυνη από την διαταραχή της ομοιόστασης του νατρίου;

52). Ποιες οι ημερήσιες ανάγκες του ανθρώπου σε κάλιο; Ποια η «ιδανική» σχέση νατρίου/καλίου στη δίαιτα;

53A). Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε κάλιο (ομάδες τροφίμων, μεμονωμένα τρόφιμα);

53B). Τι εξυπηρετεί η διακίνηση προϊόντος επιτραπέζιου αλατιού που περιέχει χλωριούχο κάλιο;

- 54). Ποια η σχέση της ορμόνης ινσουλίνης με την καλιαιμία; Της ορμόνης αδρεναλίνης;
- 55). Ποια τα συνήθη αίτια της υποκαλιαιμίας;
- 56). Ποια τα συνήθη αίτια της υπερκαλιαιμίας;
- 57). Η υποκαλιαιμία οδηγεί τελικά σε ανακοπή με την καρδιά σε σύσπαση, ενώ η υπερκαλιαιμία με την καρδιά σε χαλάρωση και πλήρη αίματος. Προσπαθήστε να εξηγήσετε το γιατί εμφανίζονται αυτά τα καρδιακά προβλήματα.
- 58). Ποιος ο ρόλος του μαγνησίου στη φυσιολογία του ανθρώπινου σώματος;
- 59). Ποιες οι ανάγκες μας σε μαγνήσιο και σε ποια τρόφιμα βρίσκεται αυτό;
- 60). Γιατί οι αλκοολικοί κινδυνεύουν περισσότερο από υπομαγνησιαιμία;
-
- 61). Ρόλοι του ασβεστίου στο ανθρώπινο σώμα.
- 62). Εξηγήστε το ρόλο του ασβεστίου στη μυϊκή σύσπαση.
- 63). Ποια τα σημεία/συμπτώματα της υπασβεστιαιμίας;
- 64). Ποια η σχέση ασβεστίου/φωσφόρου στα οστά και στο αίμα. Τι δείχνει αυτό για την «ιδανική» σχέση **Ca/P** στη διατροφή;
- 65Α). Πώς δρα η βιταμίνη **D** για να επηρεάσει το μεταβολισμό του ασβεστίου; Ποιες οι ημερήσιες ανάγκες μας;
- 65Β). Πώς μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιος την έκθεση στο ηλιακό φως ώστε να αυξήσει τη βιοσύνθεση βιταμίνης **D** στο σώμα;
- 65Γ). Η κατανάλωση συμπληρωμάτων βιταμίνης **D** στην τρίτη ηλικία αποτελεί ορθή διατροφική πολιτική και για την Ελλάδα;
- 66). Τι αυξάνει και τι μειώνει την απορρόφηση ασβεστίου στο σώμα;
- 67). Ποια η δράση των Οιστρογόνων, της Καλσιτονίνης, της Αυξητικής ορμόνης, της Παραθορμόνης, της Καλσιτριόλης και της Κορτιζόλης στο μεταβολισμό των οστών;
- 68). Ποιες οι ημερήσιες ανάγκες μας σε ασβέστιο και σε ποια τρόφιμα βρίσκεται αυτό;
- 69Α). Ποιες οι ημερήσιες ανάγκες μας σε φώσφορο και σε ποια τρόφιμα βρίσκεται αυτός;
- 69Β). Γιατί λόγω σοβαρής ελάττωσης του "ρυθμού σπειραματικής διήθησης" μπορεί να προκύψει υπερφωσφαταιμία και πώς μπορούμε να την αντιμετωπίσουμε;
- 70Α). Τι είναι ο υπερπαραθυρεοειδισμός και τι μεταβολικές συνέπειες έχει;
- 70Β). Τι είναι ο υποπαραθυρεοειδισμός και τι μεταβολικές συνέπειες έχει;
-

- 71). Ποια τα κύρια χαρακτηριστικά του πόσιμου νερού;
- 72). Ποιες εξετάσεις απαιτείται να γίνουν στο νερό πριν να θεωρηθεί πόσιμο;
- 73). Υπολειπόμενο χλώριο στο πόσιμο νερό και προβλήματα υγείας. Πώς μπορεί κάποιος να εξυγιάνει το νερό από τα υπολείμματα χλωρίου;
- 74). Γιατί η εξυγίανση του νερού με όζον υπερτερεί της εξυγίανσης με χλώριο; (βέβαια απαιτεί πολυπλοκότερη τεχνολογία και κοστίζει περισσότερο).
- 75). Τι προβλήματα υγείας προκαλεί ο μόλυβδος που φθάνει στο σώμα μέσω του νερού;
- 76). Γιατί ο αμίαντος (αέρας, νερό, τρόφιμα) είναι καρκινογόνος;
- 77). Τι είναι το σύνδρομο «κυάνωσης του βρέφους» (blue-baby syndrome);
- 78). Ποια τα χαρακτηριστικά του «φυσικού μεταλλικού νερού»;
- 79). Σε ποιες περιπτώσεις θα έπινε κάποιος φυσικό ανθρακούχο νερό ή διάλυμα «μαγειρικής σόδας»; Αντίστοιχα, πότε δεν θα έπρεπε να πιει;
- 80). Γιατί τις πλαστικές φιάλες του επιτραπέζιου νερού δεν τις εκθέτουμε στον ήλιο και δεν αποθηκεύουμε άλλα υγρά (π.χ. ποτά);

-
- 81). Δείξτε με ένα σχήμα το ομοιοστατικό κυβερνητικό σύστημα ελέγχου της λειτουργίας του θυρεοειδούς αδένος μέσω TRH – TSH – T4 και T3.
- 82). Τι εννοούμε λέγοντας ότι το ιώδιο εξαχνώνεται; Γιατί μπορεί να είναι επικίνδυνη η εισπνοή του από ανθρώπους που έχουν προβλήματα με το θυρεοειδή αδένος;
- 83). Ποιες οι συνιστάμενες ημερήσιες προσλήψεις ιωδίου και σε ποια τρόφιμα μπορούμε να το βρούμε;
- 84). Γιατί η σποραδική βρογχοκήλη (υποθυρεοειδισμός από έλλειψη ιωδίου) δεν εμφανίζεται πια στην Ελλάδα και στην Ευρώπη (στην Κρήτη τα τελευταία περιστατικά αναφέρθηκαν στη δεκαετία του 1970), ενώ είναι πολύ συχνή αλλού (π.χ. στην Κεντρική Αφρική);
- 85). Γιατί στα νησιά εμφανίζονται υψηλότερα ποσοστά υπερθυρεοειδισμού;
- 86). Πώς δρουν (μηχανισμοί) στο κύτταρο οι θυρεοειδείς ορμόνες;
- 87). Πώς δρουν συνολικά στον οργανισμό (φυσιολογικές δράσεις και αποτελέσματα) οι θυρεοειδείς ορμόνες;
- 88). Σύγκριση της φυσιολογικής δράσης της θυροξίνης με τη δράση της ινσουλίνης, στους υδατάνθρακες (γλυκόζη, γλυκογόνο), στην πρωτεΐνη και στο λίπος (χοληστερόλη, λιπώδης ιστός γενικά).

- 89). Γιατί δεν χορηγούμε θυροξίνη ώστε να επιτύχουμε αδυνάτισμα;
- 90). Αλληλεπίδραση μεταξύ θυρεοειδούς και άλλων αδένων του ανθρώπινου σώματος.
- 91). Σε τι διαφέρει η νόσος του **Graves** από τη νόσο του **Hashimoto** (και οι δύο είναι θυρεοειδοπάθειες);
- 92). Α). Τι είναι θερμός και το ψυχρός όζος του θυρεοειδούς; Β). Η διόγκωση του θυρεοειδούς εμφανίζεται στον υπερ- ή στον υπο-θυρεοειδισμό;
- 93). Περιγράψτε τα συμπτώματα του υπερθυρεοειδισμού.
- 94). Περιγράψτε τα συμπτώματα του υποθυρεοειδισμού.
- 95). Γιατί οι παθήσεις του θυρεοειδούς αποτελούν ιδιαίτερα σημαντικό πρόβλημα για το διαίτολόγο;
-
- 96). Απορροφησιμότητα του σιδήρου της δίαιτας.
- 97). Τι αυξάνει το ποσοστό απορρόφησης του τροφικού σιδήρου και τι το μειώνει;
- 98). Σε ποια σημεία και ποσότητες βρίσκεται ο σίδηρος στο σώμα;
- 99). Πώς αποβάλλεται η περίσσεια του σιδήρου από το ανθρώπινο σώμα;
- 100). Μπορεί να συσχετίζεται λογικά (και πειραματικά) η έμμηνος ρύση (θηλυκό φύλο), η τακτική αιμοδοσία (αρσενικό φύλο), ο σίδηρος του σώματος και η μείωση των καρδιαγγειακών επεισοδίων; Εξηγήστε.
- 101). Ποιες οι αποθήκες σιδήρου του σώματος και σε τι μορφή βρίσκεται εκεί ο σίδηρος;
- 102). Σε ποιες μεταβολικές διεργασίες εμπλέκεται ο σίδηρος στο ανθρώπινο σώμα;
- 103). Κλινική εικόνα της σιδηροπενικής αναιμίας.
- 104). Αίτια της σιδηροπενικής αναιμίας.
- 105). Εξηγήστε πώς μπορεί να συνδέεται η αναιμία με τα προβλήματα στο στομάχι.
- 106). Εξηγήστε γιατί η σιδηροπενική αναιμία εμφανίζει συμπτώματα (σημεία) στο δέρμα και τους βλεννογόνους.
- 107). Που οφείλεται η αναιμία της χρόνιας φλεγμονής;
- 108). Πώς αλλάζουν οι τιμές της φερριτίνης του ορού, του κορεσμού της τρανσφερρίνης (σιδηροφιλίνης) του ορού και της συγκέντρωσης αιμοσφαιρίνης ολικού αίματος, κατά την πορεία εμφάνισης της σιδηροπενικής αναιμίας;

109). Πότε (εργαστηριακή διάγνωση) οι βιοχημικές/αιματολογικές τιμές φερριτίνης του ορού, κορεσμού της τρανσφερρίνης (σιδηροφιλίνης) του ορού και συγκέντρωσης αιμοσφαιρίνης ολικού αίματος δείχνουν σιδηροπενική αναιμία;

109B). Πώς αξιοποιούνται τα συμπληρώματα σιδήρου για την καταπολέμηση της σιδηροπενικής αναιμίας;

109Γ). Για πόσο διάστημα χορηγείται ένα συμπλήρωμα σιδήρου για την καταπολέμηση της σιδηροπενικής αναιμίας και πότε διακόπτεται η χορήγησή του;

110). Η σημασία της φερριτίνης του ορού στη διάγνωση της σιδηροπενικής αναιμίας.

.....

111). Σε ποιες μεταβολικές λειτουργίες του σώματος εμπλέκεται ο χαλκός;

112). Πώς σχετίζεται ο χαλκός με την αναπνευστική αλυσίδα;

113). Ημερήσιες ανάγκες του ανθρώπου σε χαλκό.

114). Ποιες τροφές είναι πλούσιες σε χαλκό;

115). Πώς εκδηλώνεται η ανεπάρκεια χαλκού στον άνθρωπο;

116). Αλληλεπίδραση χαλκού-ψευδαργύρου, σε ότι αφορά την απορρόφησή τους στο έντερο.

117). Ψευδάργυρος και λειτουργία ενζύμων του ανθρώπινου σώματος.

118). Συνιστάμενες ημερήσιες προσλήψεις ψευδαργύρου.

119). Ποια τρόφιμα είναι πλούσια σε ψευδάργυρο;

120). Συμπτώματα/σημεία έλλειψης ψευδαργύρου στον άνθρωπο.

.....

121). Σχεδιάστε ένα θερμιδόμετρο. Πώς λειτουργεί και τι μετράει;

122). Τι είναι ολική, τι πεπτή, τι μεταβολιστέα και τι καθαρή ενέργεια της τροφής;

123). Τι είναι ο βασικός μεταβολισμός;

124). Κάτω από ποιες συνθήκες (προετοιμασίας και περιβάλλοντος) μετριέται ο βασικός μεταβολισμός;

125). Με τι μονάδες μέτρησης μετριέται ο Βασικός Μεταβολισμός;

126). Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν το βασικό μεταβολισμό;

127). Πώς αλλάζει ο βασικός μεταβολισμός με την ηλικία;

128). Πώς επιδρούν οι χειρουργικές επεμβάσεις και οι διάφορες παθήσεις (στρεσογόνοι παράγοντες) στο βασικό μεταβολισμό;

129). Γιατί έχει ιδιαίτερη σημασία ο προσδιορισμός του Βασικού Μεταβολικού Ρυθμού (ή του αντιστοίχου του Μεταβολικού Ρυθμού Ηρεμίας) στη Διατροφή-Διαιτολογία;

130). Τι έδειξε το πείραμα **Lavoisier-Laplace (1770-1775)**, με το πειραματόζωο στο θερμιδόμετρο πάγου;

131). Τι είναι η έμμεση ή αναπνευστική θερμιδομετρία;

132). Τι είναι το αναπνευστικό πηλίκο και τι η θερμιδική αξία οξυγόνου;

133). Αντιδιαστολή του Βασικού Μεταβολικού Ρυθμού (**BMR**) από το Μεταβολικό Ρυθμό Ηρεμίας (**RMR**).

134). Τι είναι η «θερμική προσαύξηση της τροφής» και τι η «ειδική δυναμική ενέργεια της τροφής» (περιγράφονται και ως «επαγόμενη από τη λήψη τροφής θερμογένεση»);

135). Τι ποσοστό (%) συνήθως αντιπροσωπεύει στον ημερήσιο μεταβολισμό ο «Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός», τι η «Επαγόμενη από τη λήψη Τροφής Θερμογένεση» και τι η «Θερμογένεση λόγω Φυσικής Δραστηριότητας»;

.....

136). Με ποιους τρόπους αποβάλλει θερμότητα το ανθρώπινο σώμα;

137). Τι και ποια είναι η «αδιάφορη θερμοκρασία σώματος»;

138). Πώς αντιδρά (ομοιόσταση) το σώμα στην πτώση και πώς στην αύξηση της εξωτερικής θερμοκρασίας;

139). Γιατί «αντέχουμε» περισσότερο στο κρύο παρά στη ζέστη;

140). Τι και ποια είναι η «θερμοκρασία πυρήνα» του σώματος;

141). Σε τι διαφέρει η υπερθερμία από τον πυρετό;

142). Ποια τα χαρακτηριστικά της θερμοπληξίας;

143). Πώς αντιμετωπίζεται η θερμοπληξία;

144). Ποια τα χαρακτηριστικά της μέτριας και βαρείας υποθερμίας;

145). Πώς αντιμετωπίζεται η υποθερμία;

.....

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΑΣ