

BAB 10 KIMIA DALAM PERUBATAN DAN KESIHATAN

Pilih jawapan yang betul sahaja.

1. Seorang murid Tingkatan 4 mempunyai kulit yang kering dan kuram. Hal ini berlaku kerana beberapa faktor berkaitan dengan amalan pemakanan yang kurang pengambilan bahan antioksidan. Huraikan cara masalah ini boleh dielakkan.

Huraian anda hendaklah mengandungi

- a) pernyataan masalah

Seorang murid Tingkatan 4 mempunyai kulit yang _____ dan _____.

- b) punca berlakunya masalah

Murid itu banyak makan makanan yang kurang bahan _____.

- c) tiga langkah berjaga-jaga

memakai produk kulit yang dijual oleh rakan-rakan	
mengamalkan pemakanan seperti buah-buahan dan sayur-sayuran yang mengandungi bahan antioksida	
mengambil produk-produk kesihatan yang mengandungi kandungan bahan antioksidan bagi kulit	
membiarkan kulit terdedah kepada matahari untuk mendapatkan vitamin	
mengambil semua produk kesihatan tanpa melihat kandungan yang terdapat dalamnya.	
mengamalkan produk sapuan seperti krim muka yang mempunyai kandungan bahan antioksidan	

2. Kini terdapat pelbagai produk kesihatan di pasaran. Huraikan kewajaran seseorang individu bagi mendapatkan produk kesihatan berkenaan.

Individu tersebut _____ mendapatkan produk kesihatan.

Ini kerana kita memerlukan makanan _____ jika sibuk bekerja dan tidak dapat menguruskan waktu makan dengan betul.

Kita juga kurang _____ dan bersenam.

Amalan pemakanan juga tidak dijaga menyebabkan kita kekurangan _____ makanan yang seimbang.

3. Hasnah merupakan seorang pekerja kilang yang mempunyai waktu kerja 12 jam yang sangat memenatkan. Pada pandangan anda, apakah masalah-masalah kesihatan yang mungkin dialami olehnya dan bagaimanakah untuk mengatasinya tanpa mengubah pekerjaannya?

Huraian anda hendaklah mengandungi

- a) masalah-masalah kesihatan yang mungkin dialami

muntah dan cirit-birit kerana sangat letih	
penyakit malnutrisi kerana kurang masa mendapatkan makanan berkhasiat	
lenguh pada otot dan masalah saraf	
penyakit mental akibat kerja yang sangat memenatkan.	

- b) cara penyelesaian bagi setiap masalah kesihatan

_____ - pengambilan _____ dan pil vitamin yang mengandungi pelbagai nutrien.

_____ - melakukan _____ badan sebulan sekali untuk mengatasi kelenguhan dan masalah saraf