

Latihan 2.1 Gizi seimbang dan Nilai Kalori

Padan istilah dengan maksudnya.

Istilah	Maksud
Gizi Seimbang	Kekurangan atau berlebihan mana-mana kelas makanan
Malnutrisi	Jumlah tenaga yang dibebaskan daripada pengoksidaan dan pembakaran 1 g makanan dengan lengkapnya.
Nilai Kalori	Pemakanan yang mengandungi 7 kelas makanan yang diperlukan oleh badan seseorang dalam kuantiti yang betul

Padan masalah kesihatan dan malnutrisi.

Masalah kesihatan	Malnutrisi
Riket	Kekurangan Vitamin C
Kwasyiorkor	Kekurang Vitamin D
Goiter	Kekurang Iodin
Marasmus	Kekurangan Protein
Skurvi	Kekurangan Protein dan pengambilan Kalori

Padan masalah kesihatan dan puncanya.

Masalah kesihatan
Aterosklerosis
Diabetes Melitus
Tekanan darah tinggi
Obesiti
Anoreksia Nervosa

Punca
Mengambil makanan yang tinggi kandungan garam dalam jangka masa panjang
Mengambil makanan yang tinggi kandungan lemak tepu dalam jangka masa panjang
Enggan mengambil makanan kerana risau akan kenaikan berat badan.
Mengambil makanan yang tinggi kandungan gula dalam jangka masa panjang
Mengambil makanan yang tinggi kandungan kalori dalam jangka masa panjang