

BÀI 38

CÁC NHÂN TỐ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SINH TRƯỞNG VÀ PHÁT TRIỂN Ở ĐỘNG VẬT



I. CÁC NHÂN TỐ BÊN TRONG



ẢNH HƯỞNG CỦA HOOCMON

HOOCMON là:

Hoocmon sinh trưởng (GH)

Quan sát chiều cao của 2 người ở hình bên và cho nhận xét về vai trò của hoocmon GH:

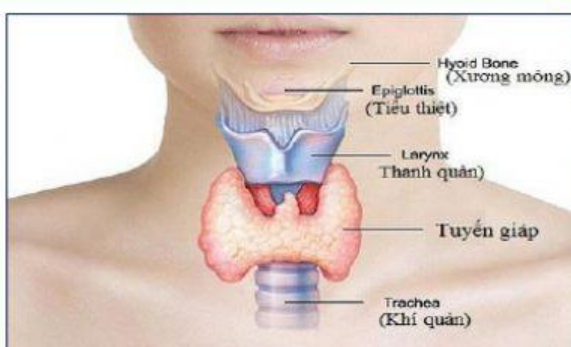
.....
.....
.....

Nếu thiếu hoặc thừa hoocmon này thì điều gì sẽ xảy ra?

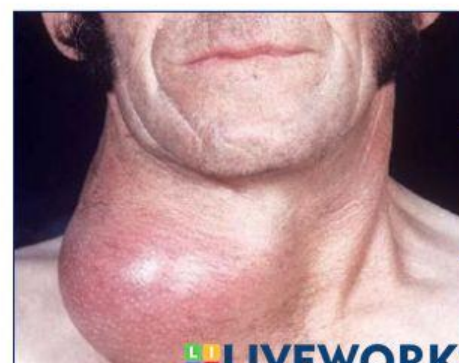
.....
.....



Hoocmon Tiroxin



Người
bình
thường



Người
bướu
cổ

Đọc đoạn văn sau và cho biết:

+ Vai trò của Tiroxin tới cơ thể?

+ Tại sao trong khẩu phần ăn phải bổ sung thêm iot?

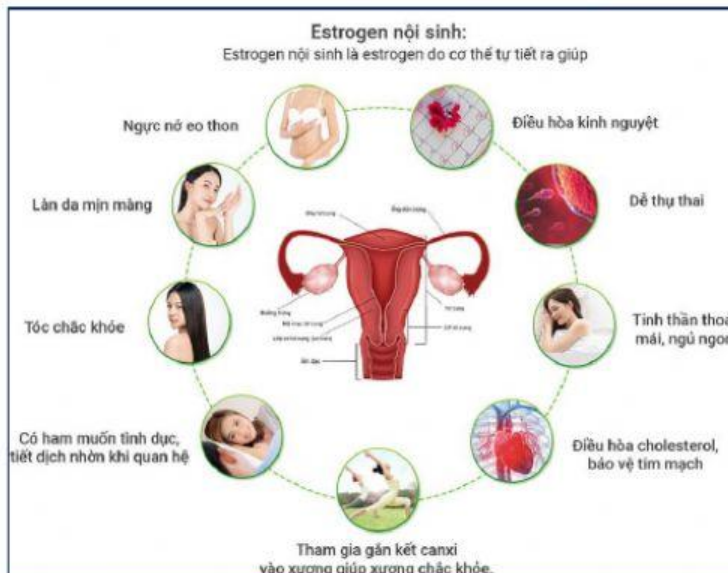
TUYẾN GIÁP - IOT

- Nếu trong khẩu phần ăn của bạn thiếu iot có thể ảnh hưởng đến sự tiết hormone của tuyến giáp. Thiếu iot thì tuyến giáp sẽ kích thích tuyến yên hoạt động để bù vào chỗ thiếu từ nguồn iot.
- Trong cơ thể, có tới hơn 75% iot tập trung ở tuyến giáp để tổng hợp hormone tuyến giáp T3 (tri-iodothyronin) và T4 (thyroxin). T3 và T4 sẽ giúp cơ thể phát triển bình thường và chuyển hóa năng lượng.
- Nếu khẩu phần ăn thiếu iot sẽ ảnh hưởng đến sự tiết hormone của tuyến giáp. Thiếu iot trong khẩu phần, thì tuyến giáp cần làm việc nhiều hơn để bù vào chỗ thiếu từ nguồn Iot vì thế phình ra, gây ra bệnh bướu cổ. Khi bướu cổ kích thước to, có thể chèn ép đường thở, đường ăn uống lâu ngày ảnh hưởng đến sức khỏe.
- Theo kết quả điều tra của Bệnh viện Nội tiết Trung ương năm 2013 – 2014 thì tỷ lệ bướu cổ trẻ em 8-10 tuổi là 9,8%.
- Ngoài ra thiếu iot sẽ gây ra nhiều hậu quả khác. Với phụ nữ mang thai thiếu iot có thể dẫn đến sảy thai, thai chết lưu, sinh non, trẻ sinh ra dễ bị đần độn, câm điếc và các dị tật bẩm sinh khác.
- Trẻ em thiếu iot sẽ dẫn đến chậm phát triển trí tuệ, chậm lớn, nói ngọng, bị điếc, bướu cổ, thiếu năng tuyến giáp ảnh hưởng đến sự phát triển, học tập.

Hãy bổ sung Iot trong khẩu phần ăn hàng ngày hoặc ăn các thực phẩm có chứa Iot như rau dền, rau đay, sữa, trứng, thủy sản, nước mắm.....



Hoocmon Oestrogen



CÁC BIỂU HIỆN CỦA SUY GIẢM ESTROGEN



Hãy tích "X" vào các phần thông tin mà cơ thể mình đã trải qua.
Từ đó cho biết cơ thể bạn đang thiếu Oestrogen hay không?

Đọc thông tin trong đường link sau và đưa ra 1 vài biện pháp để khắc phục sự thiếu hụt Oestrogen?

.....

.....

.....



Hoocmon Testosteron



Hãy tích "X" vào các phần thông tin mà cơ thể mình đã trải qua.

Từ đó cho biết cơ thể bạn đang thiếu Testosteron hay không?

Đọc thông tin trong đường link sau và đưa ra 1 vài biện pháp để khắc phục sự thiếu hụt Testosteron?

.....

.....

.....



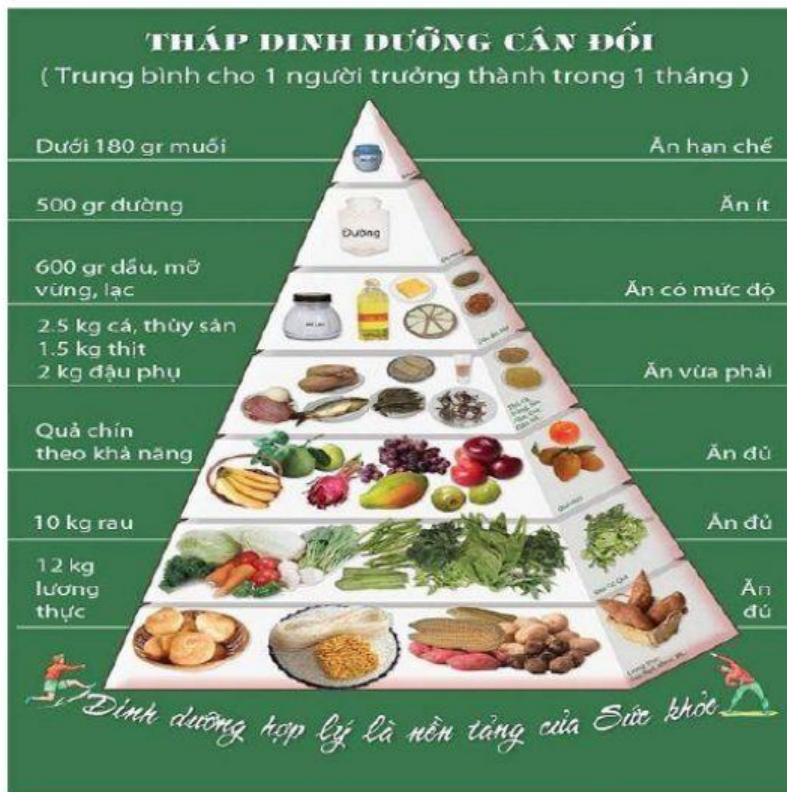
LÀM SAO ĐỂ CÓ 1 CƠ THỂ KHỎE MẠNH?



Bạn đã có 1 đồng hồ sinh học hiệu quả?

.....

.....



Hãy đối chiếu tháp dinh dưỡng với khẩu phần ăn hàng ngày của bạn? Bạn đã bổ sung đầy đủ dinh dưỡng cho cơ thể chưa?

.....

.....



Mỗi ngày bạn dành bao nhiêu thời gian để tập thể dục?

.....