

BÀI 30: VỆ SINH TIÊU HÓA

Câu hỏi ứng dụng:

Trả lời câu hỏi 1 trang 98:

Liệt kê các thông tin nêu trên cho phù hợp với các cột và hàng trong bảng 30-1

Hướng dẫn giải chi tiết:

| Tác nhân | | Cơ quan hoặc hoạt động bị ảnh hưởng | Mức độ ảnh hưởng |
|----------------|---------------------------|-------------------------------------|---|
| Các sinh vật | Vi khuẩn | Răng | Tạo nên môi trường axit làm hỏng men răng |
| | | Dạ dày | Bị viêm loét |
| | | Ruột | Bị viêm loét |
| | | Các tuyến tiêu hóa | Bị viêm |
| | Giun, sán | Ruột | Bị viêm loét |
| | | Các tuyến tiêu hóa | Gây tắc ống dẫn mật |
| Chế độ ăn uống | Ăn uống không đúng cách | Cơ quan tiêu hóa | Có thể bị viêm |
| | | Hoạt động tiêu hóa | Kém hiệu quả |
| | | Hoạt động hấp thụ | Kém hiệu quả |
| | Khẩu phần ăn không hợp lý | Các cơ quan tiêu hóa | Dạ dày và ruột bị mệt mỏi, gan có thể bị xơ |
| | | Hoạt động tiêu hóa | Bị rối loạn hoặc kém hiệu quả |
| | | Hoạt động hấp thụ | Bị rối loạn hoặc kém hiệu quả |

Trả lời câu hỏi 2 trang 98:

- Thế nào là vệ sinh răng miệng đúng cách ?
- Thế nào là ăn uống hợp vệ sinh ?
- Tại sao ăn uống đúng cách lại giúp cho sự tiêu hoá đạt hiệu quả ?

Hướng dẫn giải chi tiết:

* Đánh răng sau khi ăn và trước khi đi ngủ bằng bàn chải mềm và thuốc đánh răng có chứa canxi (Ca) và flo (F). Chải răng đúng cách như đã học ở tiểu học.

* Ăn uống hợp vệ sinh gồm các nội dung sau:

- Ăn thức ăn nấu chín, uống nước đã đun sôi.
- Rau sống và các trái cây tươi cần được rửa sạch trước khi ăn.
- Không để thức ăn bị ôi thiu.
- Không để ruồi nhặng... đậu vào thức ăn.

* Ăn chậm nhai kỹ giúp thức ăn được nghiền nhỏ hơn, dễ thấm dịch tiêu hoá hơn nên tiêu hoá được hiệu quả hơn. Ăn đúng giờ, đúng bữa thì sự tiết dịch tiêu hoá sẽ thuận lợi hơn, số lượng và chất lượng tiêu hoá cao hơn và sự tiêu hoá sẽ hiệu quả hơn. Ăn thức ăn hợp khẩu vị cũng như trong bầu không khí vui vẻ đều giúp sự tiết dịch tiêu hoá tốt hơn nên sự tiêu hoá sẽ hiệu quả. Sau khi ăn cần có thời gian nghỉ ngơi giúp cho hoạt động tiết dịch tiêu hoá cũng như hoạt động co bóp của dạ dày và ruột được tập trung hơn nên sự tiêu hoá hiệu quả hơn.

Bài tập ứng dụng:

Bài 1 (trang 99 sgk Sinh học 8) :

Thử nhớ lại xem trong quá trình sống của em từ nhỏ đã bị ảnh hưởng bởi những tác nhân có hại nào và mức độ tác hại tới đâu đối với hệ tiêu hoá, rồi liệt kê vào bảng 30- 2.

Bảng 30 – 2. Các tác nhân gây hại cho hệ tiêu hóa của bản thân em

Hướng dẫn giải chi tiết:

| Năm | Tác nhân gây hại | | Mức độ ảnh hưởng |
|-----|------------------|---------------------------|--|
| | Các sinh vật | Vi khuẩn | - Tạo nên môi trường làm hỏng men răng. - Dạ dày và ruột bị viêm loét. - Các tuyến tiêu hóa bị viêm. |
| | | Giun, sán | - Gây tắc ruột và ống dẫn mật. |
| | Chế độ ăn uống | Ăn uống không đúng cách | - Các cơ quan tiêu hóa có thể bị viêm. - Hoạt động tiêu hóa và hấp thụ kém hiệu quả. |
| | | Khẩu phần ăn không hợp lí | - Dạ dày và ruột bị mệt mỏi, gan có thể bị xơ. - Hoạt động tiêu hóa và hấp thụ bị rối loạn hoặc kém hiệu quả. |

Bài 2 (trang 99 sgk Sinh học 8) :

Trong các thói quen ăn uống khoa học, em đã có thói quen nào và chưa có thói quen nào?

Hướng dẫn giải chi tiết:

- Ăn uống hợp vệ sinh.
- Ăn uống với khẩu phần hợp lí
- Ăn uống đúng cách.
- Vệ sinh răng miệng sau khi ăn.
- Tránh các tác nhân có hại cho hệ tiêu hoá như:
 - + Các vi sinh vật và kí sinh trùng gây bệnh.
 - + Các chất độc hại trong thức ăn, đồ uống.
 - + Ăn uống không đúng cách, thiếu vệ sinh

Bài 3 (trang 99 sgk Sinh học 8) :

Thử thiết lập kế hoạch để hình thành một thói quen ăn uống khoa học mà em chưa có.

Hướng dẫn giải chi tiết:

Để hình thành thói quen ăn uống khoa học:

- Sẵn sàng cải thiện thói quen ăn uống:
 - + Tham khảo ý kiến của bác sỹ và chuyên gia dinh dưỡng.
 - + Ghi nhật kí ăn uống để biết tình trạng hiện tại của mình với chế độ ăn uống, biết những điểm yếu của bản thân.
 - + Lên kế hoạch thực hiện ăn uống lành mạnh.
 - + Tìm bạn bè và người thân để nhờ sự giúp đỡ và động viên.
- Thay đổi cách ăn uống:
 - + Ăn theo lịch trình cố định hằng ngày.
 - + Ăn bữa sáng giàu protein và chất xơ.
 - + Dành ra ít nhất 20 phút để thưởng thức bữa ăn.
 - + Ngừng ăn khi cảm thấy hết đói thay vì bụng no.
- Thay đổi thực phẩm:
 - + Chọn nguồn protein ít béo.
 - + Ăn từ năm đến chín phần trái cây và rau quả mỗi ngày.
 - + Hạn chế thức ăn vặt chế biến sẵn.
 - + Uống nhiều nước.
 - + Hoạt động tập luyện thể dục thể thao đều đặn, thường xuyên.

Lý thuyết tổng hợp:

I. Các tác nhân có hại cho hệ tiêu hóa:



- Có nhiều tác nhân có thể gây hại cho hệ tiêu hóa như: các vi sinh vật gây bệnh, các chất độc hại trong thức ăn đồ uống, ăn không đúng cách

II. Các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hóa khỏi các tác nhân có hại và đảm bảo sự tiêu hóa có hiệu quả



- Vệ sinh răng miệng đúng cách
- Ăn uống hợp vệ sinh
- Thiết lập khẩu phần ăn hợp lí
- Ăn chậm nhai kĩ, ăn đúng giờ đúng bữa, hợp khẩu vị; tạo bầu không khí vui vẻ, thoải mái khi ăn; sau khi ăn cần có thời gian nghỉ ngơi hợp lí để sự tiêu hóa được hiệu quả

Bộ câu hỏi trắc nghiệm:

Câu 1: Tác nhân nào dưới đây gây hại cho hệ tiêu hóa?

- A. Vi sinh vật
- B. Uống nhiều rượu, bia
- C. Ăn thức ăn ôi thiu

D. Tất cả các đáp án trên

Chọn đáp án: D

Giải thích: Có nhiều tác nhân có thể gây hại cho hệ tiêu hóa như: các vi sinh vật gây bệnh, các chất độc hại trong thức ăn đồ uống, ăn không đúng cách

Câu 2: Để bảo vệ hệ tiêu hóa, chúng ta cần lưu ý:

A. Vệ sinh răng miệng đúng cách

B. Ăn uống hợp vệ sinh

C. Thiết lập khẩu phần ăn hợp lí

D. Tất cả các đáp án trên

Chọn đáp án: D

Giải thích: để bảo vệ hệ tiêu hóa, chúng ta nên:

- Vệ sinh răng miệng đúng cách

- Ăn uống hợp vệ sinh

- Thiết lập khẩu phần ăn hợp lí

- Ăn chậm nhai kĩ, ăn đúng giờ đúng bữa, hợp khẩu vị; tạo bầu không khí vui vẻ, thoải mái khi ăn; sau khi ăn cần có thời gian nghỉ ngơi hợp lí để sự tiêu hóa được hiệu quả

Câu 3: Trong các biểu hiện dưới đây, đâu là dấu hiệu của bệnh tả:

1. nôn mửa và

2. tiêu chảy nặng

3. mất nước nhiều

4. đầy hơi

5. táo bón

6. đau bụng trên

7. sốt lạnh

đáp án đúng là:

- A. 1,2,3
- B. 2,3,5
- C. 2,4,5
- D. 5,6,7

Chọn đáp án: A

Giải thích: bệnh tả là bệnh nhiễm khuẩn đường ruột cấp tính do vi khuẩn *Vibrio cholerae* thường được gọi là phẩy khuẩn tả gây ra. Độc tố của vi khuẩn gây nôn mửa và đi tiêu chảy nặng kèm theo mất nước nhiều.

Câu 4: Bệnh nào dưới đây không phải là bệnh do hệ tiêu hóa?

- A. Trào ngược acid
- B. Hội chứng IBS
- C. Không dung nạp lactose
- D. Viêm phế quản

Chọn đáp án: D

Giải thích: viêm phế quản là bệnh về đường hô hấp

Câu 5: Bệnh về đường tiêu hóa thường gặp nhất ở trẻ em là?

- A. Tiêu chảy
- B. Trào ngược acid
- C. Bệnh sa dạ dày
- D. Bệnh viêm đại tràng

Chọn đáp án: A

Giải thích: Trẻ em có hệ tiêu hóa còn non yếu nên chỉ cần có một tác động nhỏ cũng có thể hệ tiêu hóa bị rối loạn, bệnh thường gặp nhất là tiêu chảy.

Câu 6: Việc làm nào dưới đây có thể gây hại cho men răng của bạn ?

- A. Uống nước lọc
- B. Uống nước ngọt, đồ uống thể thao
- C. Ăn hoa quả
- D. Ăn rau xanh

Chọn đáp án: B

Giải thích: Bên cạnh việc chứa nhiều đường, hầu hết các loại nước này đều chứa phosphoric và axit citric ăn mòn men răng.

Câu 7: Biện pháp nào dưới đây giúp làm tăng hiệu quả tiêu hoá và hấp thụ thức ăn?

- A. Tạo bầu không khí thoải mái, vui vẻ khi ăn
- B. Ăn chậm, nhai kỹ
- C. Ăn đúng giờ, đúng bữa và hợp khẩu vị
- D. Tất cả các đáp án trên

Chọn đáp án: D

Giải thích: ăn chậm nhai kỹ giúp thức ăn được nghiền nhỏ, ngấm đều dịch tiêu hóa, ăn đúng giờ, đúng bữa, tạo bầu không khí thoải mái => tăng tiết dịch tiêu hóa, co bóp của dạ dày hiệu quả hơn

Câu 8: Loại vi khuẩn nào dưới đây kí sinh trên ống tiêu hoá của người ?

- A. Vi khuẩn lao
- B. Vi khuẩn thương hàn
- C. Vi khuẩn giang mai
- D. Tất cả các phương án

Chọn đáp án: B

Giải thích: Thương hàn là chứng bệnh đường tiêu hóa do vi khuẩn thương hàn kí sinh trên ống tiêu hóa của con người.

Câu 9: Loại thức uống nào dưới đây gây hại cho gan của bạn ?

- A. Rượu trắng
- B. Nước lọc
- C. Nước khoáng
- D. Nước ép trái cây

Chọn đáp án: A

Giải thích: Uống nhiều rượu là nguyên nhân gây tổng hợp axit béo quá mức và sinh ra hiện tượng tích lũy mỡ thừa trong gan.

Câu 10: Biện pháp nào dưới đây giúp cải thiện tình trạng táo bón

1. Ăn nhiều rau xanh
 2. Hạn chế thức ăn chứa nhiều tinh bột và prôtêin
 3. Uống nhiều nước
 4. Uống trà đặc
- A. 2, 3
 - B. 1, 3
 - C. 1, 2
 - D. 1, 2, 3

Chọn đáp án: D

Giải thích: tanin trong trà kết hợp cùng protein sẽ gây gây hiện tượng khó tiêu.