



# Hälsa och livsstil

SIDORNA 222-271

## BEGREPP ATT KÄNNA TILL

Sitt i små grupper (2-4 personer) och förklara muntligt betydelsen av följande begrepp. Det är viktigt att alla pratar och ger exempel på hur orden används.

Riskfaktor	KOL
Infarkt	Glykering
Homeostas	Energitäthet
Essentiell	Skörbjugg
Vegan	Laktovegetarisk
Basal metabolism	BMI
Kosttillskott	Naturläkemedel
Glykogen	Insulin
Glukagon	Ödem
Aptitsignal	Mättnadssignal
Bentäthet	Kondition
Arbetsminne	Stress
Bioackumulering	Biologisk halveringstid
Belöningssystem	Synaps
Signalsubstans	Tolerans
Abstinens	Anabol
Eufori	Alveol
Emfysem	Joniserande strålning
Leukemi	Radioaktiv

## DISKUTERA I GRUPPER

1. Vad kan det finnas för orsaker till att trafikolyckor är en vanligare dödsorsak i fattiga länder jämfört med rika? Varför dör människor av diarré i Zambia, men mycket sällan i Sverige?
2. Testa din egen livsstil på webbplatsen: <http://www.livsstillanalys.se/> Diskutera vad ni skulle kunna göra för att få en hälsosammare livsstil. Vad är lätt att ändra och vad känns svårare?
3. Kontrollera dina matvanor: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Testmatvanekollen/> Vilka matvanor skulle ni kunna förbättra?
4. Analysera marknadsföring av olika kosttillskott, till exempel energidrycker och proteintillskott. Vilka budskap förmedlas av reklamtexterna?
5. Diskutera de åtgärder för bättre hälsa som föreslås på sidan 229. Vad är vi bra på i Sverige och vad borde vi jobba mer med?
6. Besvara de frågor om homeostas som ställs i bildtexterna på sidan 231.
7. Upptäckt av att vissa ämnen är miljögifter kan ses som en ekosystemtjänst. Förklara!
8. På många sätt hade kvinnor tidigare en bättre hälsa än män, men skillnaderna håller på att utjämnas. Till viss del innebär det att kvinnors hälsa försämras. Diskutera orsakerna. Är detta en oundviklig följd av jämställdheten?
9. Gör egna "byt ut"-listor enligt modellen på sidan 269. Det kan handla om hur man får en bättre hälsa eller hur man minskar sitt ekologiska fotavtryck.

10. I ett TV-program presenterades följande experiment. Två försökspersoner fick varsin matportion att äta. Den ena fick pasta gjord på durumvete och den andra fick bröd gjort på vanligt vete. Personernas blodsocker mättes efter måltiden. Den person som ätit bröd fick en snabb uppgång och sedan en kraftig sänkning av blodsockret. Den person som ätit durumpasta hade en jämnare blodsockerkurva. I programmet drogs slutsatsen att durumvete ger en jämnare blodsockernivå än vanligt vete. Vad visar experimentet? Kan man dra någon av följande slutsatser? Borde man ha gjort experimentet på något annat sätt?

- *Durumvete ger jämfört med vanligt vete en jämnare blodsockernivå.*
- *Pasta ger jämfört med bröd en jämnare blodsockernivå.*
- *Olika typer av kolhydratrika livsmedel påverkar blodsockret på olika sätt.*
- *Olika personer har olika förmåga att omsätta kolhydrater efter en kolhydratrik måltid.*

## INSTUDERINGSFRÅGOR

1. Vilka är de tydligaste skillnaderna i hälsa mellan rika och fattiga länder?
2. Hur kan antibiotika påverka risken att utveckla allergi?
3. Diabetes ökar bland unga människor. Vilka är orsakerna?
4. Varför är frukosten en särskilt viktig måltid och vad är en bra frukost?
5. Varför kan det vara farligt att träna med en infektion i kroppen?
6. Vilket samband finns mellan kolhydrater i kosten och förbränning av fett?
7. Hur kan dålig sömn orsaka övervikt?
8. Vad är skillnaden mellan akuta och kroniska effekter av ett gift?
9. Förklara hur tolerans och beroende uppstår.
10. Varför leder rökning till sämre kondition?
11. Vilka faktorer i miljö eller livsstil kan bidra till uppkomst av följande cancersjukdomar: lungcancer, leukemi, hudcancer, levercancer, tjocktarmscancer?
12. Ge två exempel på hur man kan få huden att åldras i förtid.
13. Ta reda på vad de olika miljömärkena på sidorna 268 - 269 står för.