

المدرسة	التاريخ	شعار المدرسة	فهم مقروء
الاسم	المادة		المشروبات الغازية
الصف	الموضوع		

اقرأ النص التالي بتمعن ثم أجب عن الأسئلة التي تليه:



ماذا يحدث لجسمك لو تجنبت المشروبات الغازية؟

- توصل خبراء الصحة لنتائج تبين الضرر الذي تسببه المشروبات الغازية بالصحة، لذا ينصح الخبراء بالابتعاد عن تناولها سواء أكانت خالية من السكر "لايت" أم عادية، والعودة إلى شرب العصائر الطبيعية. ومن لا يتناول المشروبات الغازية تحدث في جسمه عدة تغيرات، منها تخفيف الرغبة في تناول السكريات، وربما يعتقد البعض أن المشروبات الغازية الخالية من السكر تحتوي على سعرات حرارية أقل من العادية، مما يدفعهم لاستهلاك كميات كبيرة منها، لكن الواقع عكس ذلك تماماً.
- 5 فوفقاً لموقع "غيزونداهايت تيبس"، أظهرت دراسة أجريت عام 2010 أن المحليات الصناعية الموجودة في المشروبات الغازية "اللايت" تزيد الرغبة في تناول السكر والحلويات، وأن الأشخاص الذين يشربون هذا النوع يستهلكون كميات أكثر من السكر ويعانون من زيادة في الوزن أكثر من الأشخاص الذين يتناولون العصائر العادية.
- 10 كذلك تؤثر المحليات الصناعية على براعم الذوق الموجودة في اللسان فتغير مذاق الطعام، كما أنها تؤثر بشكل سلبي على مستقبلات الطعم الحلو في الدماغ، فالتوقف عن تناول المشروبات اللايت يساعد على تخفيف تأثير السكرين السلبي على الذوق والتمتع بمذاق أفضل.
- كما أن للمشروبات الغازية تأثيراً سلبياً على نمو العظام، فتناول المشروبات الغازية يسبب ضعف العظام وتكسرها بسرعة، فهي تقلل امتصاص الكالسيوم اللازم لصحة العظام والأسنان، خاصة بالنسبة للأطفال.
- 15 ووفقاً لبعض الدراسات، فإن المشروبات الغازية الخالية من السكر تزيد خطر الإصابة بكسر في الورك، مما يعني أن المحافظة على عظام قوية وسليمة تتطلب الابتعاد عن تناول المشروبات الغازية والسكرية أيضاً.

كولا لايت

20 ربما يعتقد البعض أن المشروبات الخالية من السكر هي صحية لأولئك المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكر من النمط الثاني، لكن ووفقاً لكثير من الدراسات الحديثة فإن الاستهلاك اليومي للمشروبات الغازية الخالية من السكر يزيد خطر الإصابة بمتلازمة الأيض بنسبة 36%، كما يزيد خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني بنسبة 67% أيضاً.

25 وتؤثر المحليات الصناعية بشكل كبير على عمل الكلى، كما أثبتت الكثير من الدراسات أن المشروبات الغازية تساهم في تشكل الحصى، كما أنها تحتوي على مواد حافظة وملونات صناعية يؤدي تناولها بكثرة إلى التهاب في الكبد والكلى، خاصة لدى النساء.

30 وبحسب موقع "غيزوندهايت تيبس"، فإن دراسات حديثة أثبتت أن النساء اللواتي يكثرن من تناول المشروبات الغازية يمكن أن تظهر عليهن الأعراض الأولية لأمراض الكلى أكثر من اللاتي لا يشربنها، والدليل على ذلك هو وجود كمية كبيرة من بروتين "ألبومين" في البول والذي يعد مؤشراً على الإصابة بالأعراض الأولية لأمراض الكلى المميتة.

35 وفقاً لدراسة حديثة أجريت عام 2014 ونشرها موقع "غيزوندهايت هويته"، فإن أغلب المشروبات الغازية تسبب الإصابة بالاكتهاب. وفسر الباحثون القائمون على هذه الدراسة هذه النتائج بأن المشروبات الغازية تزيد ارتفاع مستويات السكر في الدم بشكل سريع، وبالتالي يفرز الجسم كميات كبيرة من هرمون الإنسولين لتخفيض على أثره مستويات السكر بسرعة ليصاب الشخص باضطراب المزاج والقلق وترتفع فرص إصابته بالاكتهاب.

وَالْخُلَاصَةُ، مَنْ يَعْتَقِدُ أَنَّ تَنَاوُلَ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ، خَاصَّةً "لَايْت" (أَوْ دَايْت) أَفْضَلُ فَهُوَ مُخْطِئٌ، فَالْمَحْلِيَّاتُ الصَّنَاعِيَّةُ مِثْلَ الْأَسْرِتَامِ وَالسُّكَّرِينَ وَالسُّكَّرُلُوزِ وَغَيْرِهَا مُضِرَّةٌ بِالصِّحَّةِ وَرَبْمَا تُؤَدِّي إِلَى رَدِّ فِعْلٍ تَحَسُّسِيٍّ.

المصدر: الجزيرة نت



حقوق النشر محفوظة لموقع هيا إلى العربية © 2017

هيا إلى العربية
تعلم معنا نحو الهدف



هيا إلى العربية
موقع تعليمي للغة العربية
للمرحلتين الابتدائية والإعدادية
contact@alarabeyya.com

	التاريخ	شعار المدرسة	المدرسة
فهم مقروء	المادة		الاسم
المشروبات الغازية	الموضوع		الصف

الأسئلة:

(1) ما الحقيقة التي توصل إليها خبراء الصحة؟

(2) يعتبر النص السابق:

- سيرة ذاتية قصة قصيرة مقالة خبر صحفي

(3) كلمة "ربما" (سطر 4) تُفيد:

- الجزم والتأكيد. الظن والتشكيك. العدد والقلّة. العدد والكثرة.

(4) يشير النص أن البديل الصحي للمشروبات الغازية بـ:



- شرب العصائر الطبيعية غير المصنعة.
 شرب مشروبات اللايت اللذيذة.
 شرب مشروبات غازية أقل سعرات حرارية.
 شرب كميات محدودة من مشروبات اللايت.

(5) العبارة: "لكن الواقع عكس ذلك تماما" يمكن استبدالها بـ:



- بل إنهم يتناولون كميات كبيرة من السكريات.
 بل إنهم يتناولون كميات قليلة من السكريات.
 بل إنهم يتناولون كميات محدودة من السكريات.
 بل إنهم لا يتناولون أية كميات من السكريات.

(6) حَدِّدْ مَا النَّتِيجَةُ الَّتِي تَوَصَّلَتْ إِلَيْهَا الدَّرَاسَةُ الَّتِي أُجْرِيَتْ عَامَ 2010 عَنِ الْمُحَلِّيَّاتِ الصَّنَاعِيَّةِ فِي الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ "اللايت"؟!!

(7) ادَّعَى خَالِدٌ أَنَّهُ عَلَى ضَوْءِ تَنَاوُلِهِ الْمَفْرُطِ فِي الثَّلَاثَةِ أَشْهُرِ الْأَخِيرَةِ لِمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ فَإِنَّهُ بَدَأَ يَشْعُرُ بِفَقْدِ مَتَعَةِ الذَّوْقِ وَالتَّمَتُّعِ فِي الْمَذَاقِ الْجَمِيلِ الَّذِي كَانَ يَتَمَتَّعُ بِهِ سَابِقًا!

وَصْفُ الْمَرَضِ	سَبَبُ الْمَرَضِ	عِلَاجُ الْمَرَضِ



(8) نَفِّهْهُمُ مِنَ الْفَقْرَةِ الْخَامِسَةِ أَنْ:

- تَنَاوُلَ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ "اللايت" يَضُرُّ بِجَمِيعِ جَوَانِبِ الْجِسْمِ.
- تَنَاوُلَ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ "اللايت" يُوَثِّرُ سَلْبًا عَلَى نُمُو جِهَازِ الْمَنَاعَةِ عِنْدَ الْأَطْفَالِ.
- تَنَاوُلَ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ "اللايت" يُوَدِّي إِلَى هَشَاشَةِ الْعِظَامِ عِنْدَ الْأَطْفَالِ.
- تَنَاوُلَ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ "اللايت" يُوَثِّرُ سَلْبًا عَلَى التَّرْكِيزِ عِنْدَ الْأَطْفَالِ.

(9) اسْتَخْدِمِ ذَكَاءَكَ، وَفَرِّقْ جَيِّدًا بَيْنَ مَا يَلِي مَعَ إِعْطَاءِ مِثَالٍ:

❖ اضْطْرَابٌ فِي الْمِزَاجِ:

❖ الْقَلْقُ:

- 10) قام فريق من الخبراء بإجراء اختبار على ثلاثة فُرى لمدة عام كامل.
- القرية الأولى اعتمدت فقط المشروب الطبيعي من العصائر الطبيعية.
 - القرية الثانية اعتمدت فقط المشروبات الغازية.
 - بينما اعتمدت القرية الثالثة فقط المشروبات الغازية الخالية من السكر "لايت".
- للحدّ إشارة (✓) في مربع الجدول المناسب حسب المعطى!

المعطى	القرية الأولى	القرية الثانية	القرية الثالثة
الرغبة في تناول السكر قليلة.			
ازدياد حاد في عدد المصابين بمرض السكري.			
انخفاض ملحوظ في الوزن.			
الإفراط في تناول الكفاة.			
توجه الأطفال وبكثرة إلى طبيب الأسنان.			
الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.			
تدفق مجموعة كبيرة من النساء إلى المستشفى بسبب الفشل الكلوي.			
ملازمة الفراش بنسبة زادت عن الضعف.			
نشاط وقوة وتركيز في شتى الأمور.			
زيادة ملحوظة في عمليات الكبد.			

- 11) أصيب 73 رجلاً من أصل 90 بمرض السكر من النوع الثاني، هذا الأمر يشير إلى:
- الإفراط في شرب الكولا.
 - الإفراط في شرب الكولا "لايت".
 - الإفراط في شرب عصير البرتقال الطازج.
 - الإفراط في أكل الحلويات.

(12) أَلْهَاءُ فِي كَلِمَةِ "إِصَابَتِهِ" (سَطْرُ 35) تَعُودُ عَلَى:

□ الْمَشْرُوبَاتِ الْغَازِيَّةِ □ الشَّخْصِ □ السُّكَّرِ □ الْجِسْمِ

(13) عَدَدُ ثَلَاثَةِ أَنْوَاعٍ مِنَ الْمَحَلِّيَّاتِ الصَّنَاعِيَّةِ!

- 1: _____
- 2: _____
- 3: _____

(14) ضَعْ عِلَامَةً ✓ أَمَامَ الْعِبَارَةِ الصَّحِيحَةِ وَعِلَامَةً ✗ أَمَامَ الْعِبَارَةِ غَيْرِ الصَّحِيحَةِ فِي مَا يَلِي:

الإجابة	العِبارة
	أَفْضَلُ أَنْوَاعِ الْمَشْرُوبَاتِ لِجِسْمِ الْإِنْسَانِ الْعَصَائِرُ الطَّبِيعِيَّةُ.
	تُؤَدِّي الْمَشْرُوبَاتُ الْغَازِيَّةُ إِلَى إِصَابَةِ النِّسَاءِ بِشَلَلٍ نَصْفِيٍّ.
	أَفْضَلُ وَقْتٍ لِشُرْبِ كَأْسٍ مِنَ الْكُولا بَعْدَ وَجْبةٍ دَسِمَةٍ.
	يُفْضَلُ الْأَطْفَالُ الْكُولا عَلَى الْعَصِيرِ لِمَا يَحْوِيهِ مِنْ سُكَّرٍ مُفِيدٍ لِلْجِسْمِ.
	الْكُولا "لايت" أخطرُ عَلَى الْأَطْفَالِ مِنَ الْكُولا الْعَادِيَّةِ.

(15) أُكْتُبْ عُنْوَانًا آخَرَ لِلنَّصِّ، وَعَلِّمْ سَبَبَ اخْتِيَارِكَ!

◀ العُنْوَانُ الْجَدِيدُ: _____

◀ سَبَبُ الْاِخْتِيَارِ: _____

16) السبب والنتيجة:



❖ لائم بين السبب والنتيجة!

← السبب: وجود ملونات صناعية في الكولا "لايت" بكثرة.

للنتيجة: _____

❖ لائم بين السبب والنتيجة!

← السبب: _____

للنتيجة: إلتهاب عند النساء بالكلية والكبد.

17) نفهم من النص أنه كلما زاد هرمون الإنسولين:

 انخفضت نسبة السكر في الدم. ازدادت نسبة السكر في الدم. تأكسد السكر في الدم. تعادلت نسبة السكر في الدم.

18) حدد ثلاثة أمور مشتركة بين المشروبات الغازية العادية، والمشروبات الغازية الخالية من السكر!

1: _____

2: _____

3: _____

19) طلب منكم معلم الرياضة أن تقوموا بإجراء حملة في مدرستكم ضد شرب المشروبات الغازية

العادية والمشروبات الخالية من السكر.

كم أكتب في دفترك الأفكار والنصائح التي ستقدمها للطلاب في حملتكم لا للمشروبات الغازية

في مدرستكم، بصورة فنية ومفعمة بالأحاسيس والمشاعر!