# *שאלות ותשובות*

**שאלה 1:** למה אני מתכוון כאשר אני אומר "אנרגיה"?

**תשובה:**

ההגדרה בעבר: היכולת לבצע עבודה (ergia = עבודה); היכולת לבצע מטבוליזם, פעילות גופנית ושמירה על חום גוף קבוע.

**שאלה 2:** לשם מה אנו זקוקים לאנרגיה?

**תשובה:** הגוף חייב לקבל אנרגיה כדי לתפקד באופן תקין:

1. לקיים תהליכי פירוק ובנייה של מולקולות ותאים
2. לביצוע פעילות גופנית
3. לשמירה על חום גוף קבוע

**שאלה 3:** הצג דוגמאות למקורות אנרגיה

**תשובה:** מקורות אנרגיה

1. אנרגיית השמש – זמינה לצמחים ירוקים ולאצות מסוימות
2. אנרגיה כימית, שומנים, חלבונים ופחמימות – זמינים לכל עולם החי והצומח. בפירוק מקרומולקולות אלה משתחררת אנרגיה.
3. אנרגיה מכנית: אנרגיה שמקורה בגופים או במערכות עקב מצבם
4. אנרגיה חשמלית: אנרגיה שמקורה בזרם חשמלי
5. אנרגית חום: אנרגיה שמקורה בתנועת מולקולות

**שאלה 4:** מנין אנו מקבלים את האנרגיה הדרושה לתפקודו של הגוף?

**תשובה:** מירב האנרגיה הדרושה לתפקודו של הגוף מתקבלת באמצעות תהליכי חימצון של מולקולות גדולות (בעיקר שומנים)

**שאלה 5:** באילו יחידות מודדים אנרגיה?

**תשובה:** היחידות המקובלות למדידת אנרגיה הן הקלוריה והג'אול. 4.2 קילו ג'אול שווה בקירוב ל-1 קילו קלוריה