

فيتامين (C)

أرادت ثلاثون طالبة في إحدى الجامعات إجراء بحث لمعرفة أن تناول فيتامين C يساعد في عدم الإصابة بمرض الإنفلونزا . وأردن أيضاً معرفة أن تناول فيتامين C في نظامهن الغذائي أكثر فعالية من تناول أقراص فيتامين C . تم تقسيم الطالبات الى ثلاثة مجموعات .

المجموعة الأولى 10 طالبات تناولن قرص يحتوي 500 mg من فيتامين C كل يوم .

المجموعة الثانية 10 طالبات تناولن حبتين من البرتقال تحتويان على 500 mg من فيتامين C زيادة على النظام الغذائي اليومي .

المجموعة الثالثة 10 طالبات أكملن نظامهن الغذائي الطبيعي بدون أية زيادة لفيتامين C . جميع الطالبات يأكلن نفس النظام الغذائي اثناء البحث .

استمر البحث لمدة ستة اسابيع وخلال هذا الوقت قامت كل طالبة بعد الأيام التي عانت فيها من أعراض الإنفلونزا . وفي نهاية البحث بعد ستة أسابيع قامت الطالبات بتسجيل البيانات التي حصلن عليها في جدول.

كل طالبة في كل مجموعة سجلت عدد الأيام التي عانت فيها من أعراض الإنفلونزا.

عدد الأيام التي عانت فيها كل طالبة من أعراض الإنفلونزا			
المجموعة الثالثة المجموعة التي أكملن نظامهن الغذائي الطبيعي بدون أية زيادة لفيتامين C	المجموعة الثانية المجموعة التي تناولت فيها الطالبات حبات برتقال إضافية	المجموعة الأولى المجموعة التي أخذت فيها الطالبات أقراص فيتامين C	الطالبة
3	0	1	1
1	0	1	2
1	3	1	3
3	14	0	4
1	0	5	5
1	10	0	6
1	2	3	7
1	1	2	8
1	0	1	9
2	1	1	10

1- من خلال وصف المراحل التي مر بها البحث ، اختر مربع واحد أو أكثر من المربعات التي تحدد العوامل التي ساعدت على إعطاء نتائج صحيحة وموثوقة في هذا البحث .

طبق الجميع نفس النظام الغذائي .

تعاني جميع المشاركات من نفس الاعراض .

جميع المشاركات من نفس العمر تقريباً.

الوقت الذي تناولن فيه أقراص الفيتامين و حبات البرتقال .

2- تدّعي إحدى الطالبات أن تناول حبات إضافية من البرتقال وفر مزيداً من الحماية أفضل من تناول أقراص الفيتامين .

ما البيانات التي في الجدول التي تدعم هذه الحجة؟

نلاحظ من الجدول وجود أربعة طالبات من المجموعة التي تناولن حبات البرتقال لم يتعرضن لأعراض الأنفلونزا

بينما وجود طالبتين من المجموعة التي تناولن الأقراص فقط لم يتعرضن لأعراض الأنفلونزا

3- ما فائدة وجود المجموعة الثالثة من الطالبات اللاتي لم يتناولن الفيتامينات في هذا البحث ؟
أذكر فائدة واحدة ؟

- مجموعة لمراقبة البحث

- يبين للباحثين فيما إذا ان تناول فيتامين C له أثر على عدم الإصابة بالأنفلونزا

4- اذكر طريقتين للوقاية من فيروس الأنفلونزا ؟

• اخذ لقاح ضد الإنفلونزا

• عدم استخدام أو تناول طعام الشخص المصاب

• غسل اليدين جيداً

• وضع منديل على الأنف عند العطس