

نام درس: تغذیه ورزشی - تغذیه و ورزش
روشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۵۶ - ۱۲۱۵۰۰۴
تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗
کد سری سؤال: یک (۱)
استفاده از: —
مجاز است.

امام علی^(ع): شرافت به خرد و ادب است نه به دارایی و نژاد.

۱. کدام گروه از مواد غذایی باعث تنظیم اعمال بدن می‌شوند؟
الف. کربوهیدرات، پروتئین، مواد معدنی، آب
ب. پروتئین، چربی، مواد معدنی، آب
ج. آنزیم‌ها، مواد معدنی، ویتامین‌ها، آب
د. چربی، کربوهیدرات، مواد معدنی، آب
۲. در مورد متابولیسم پایه کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟
الف. حداقل میزان انرژی برای فعالیت عضلانی
ب. به ازای هر متر مربع از سطح بدن تقریباً به ۴۰ کالری انرژی در ساعت نیاز است.
ج. برای محاسبه متابولیسم پایه دمای محیط باید ۱۲ تا ۱۵ درجه سانتی‌گراد باشد.
د. مقدار کالری مورد نیاز روزانه برای زنان ۲۴۰۰ تا ۴۰۰۰ کیلوکالری است.
۳. کدامیک از گزینه‌های زیر صحیح است؟
الف. یک گرم قند در حضور یک لیتر O_2 ۵/۰۵ کالری انرژی آزاد می‌کند.
ب. نسبت RQ در پروتئین ۰/۸۲ است.
ج. یک گرم چربی در یک لیتر O_2 ۹/۴ کالری انرژی آزاد می‌کند.
د. نسبت RQ در چربی‌ها ۰/۸ است.
۴. هورمونی که باعث اتساع معده می‌شود، چیست؟
الف. گاسترین
ب. کوله سیستو کینین
ج. پپسینوژن
د. آنتروگاسترون
۵. غذا از دریچه که بین روده باریک و روده فراخ واقع است عبور می‌کند و به کولون وارد می‌شود.
الف. اپی تلیوم
ب. ایلئوسکال
ج. ژژونوم
د. دوازدهه
۶. کدامیک از گزینه‌های زیر نا درست است؟
الف. نام دیگر گلوکز، دکستروز است.
ب. ساکارز شیرین‌ترین نوع شکر است.
ج. نام دیگر ساکارز همان قند نیشکر است.
د. نام دیگر گلوکز قند خون است.
۷. روند تبدیل گلیکوژن کبدی به گلوکز برای مصرف شدن در عضلات را گویند.
الف. گلیکوژنولیز
ب. گلیکوژنز
ج. گلیکولیز
د. گلوکونئوژنز
۸. منبع اصلی تأمین انرژی کدامیک از فعالیت‌های زیر از مواد قندی است؟
الف. دوی ۱۵۰۰ متر
ب. دوی صحرانوردی
ج. شنای تفریحی
د. پرش طول
۹. کدامیک از گزینه‌های زیر جزو نقش‌های قند در بدن نیست؟
الف. خنثی کردن مواد سمی
ب. تنظیم چربی خون
ج. یگانه منبع سوخت C.N.S
د. اسید بتا هیدروکسی بوتیریک
۱۰. کدامیک از گزینه‌های زیر جزو اجسام کتون نیست؟
الف. اسید استواستیک
ب. استیل کوآنزیم A
ج. استون
د. اسید بتا هیدروکسی بوتیریک

نام درس: تغذیه ورزشی - تغذیه و ورزش
 رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۵۶ - ۱۲۱۵۰۰۴
 تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
 زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۱. کدامیک از گزینه‌های زیر در آزاد شدن انرژی از TG مؤثر است؟
 الف. افزایش ATP در بافت
 ب. افزایش ترشح انسولین
 ج. آزاد شدن هورمون GH
 د. کاهش ترشح هورمون تیروئید
۱۲. در لخته شدن خون و تشکیل بافت پوشاننده رشته‌های عصبی بکار می‌رود؟
 الف. فسفولیپید
 ب. لیپو پروتئین
 ج. گلیکولیپید
 د. گلیکو پروتئین
۱۳. مکان اصلی بیوسنتز اسیدهای چرب در بدن کدام است؟
 الف. کبد
 ب. روده
 ج. بافت چربی
 د. لوزالمعده
۱۴. زمانی که پروتئین به مصرف تولید انرژی می‌رسد اسیدهای آمینه از آن جدا شده و بقیه ملکول می‌سوزد.
 الف. بنیان آمین
 ب. گروه کربوکسیل
 ج. زنجیره هیدروکربنی
 د. گروه متیل
۱۵. کراتین از جمله پروتئین‌های است که در ساختمان وجود دارد.
 الف. کروی - مو و ناخن
 ب. رشته‌ای - بافت‌های همبند و وترها
 ج. کروی - بافت‌های همبند و وترها
 د. رشته‌ای - مو و ناخن
۱۶. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء هورمون‌های آنابولیک پروتئین هستند؟
 الف. کورتیزول
 ب. تیروکسین
 ج. پروژسترون
 د. انسولین
۱۷. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء وظایف پروتئین‌ها در بدن نیست؟
 الف. تولید انرژی
 ب. تنظیم PH
 ج. تنظیم الکترولیت‌ها
 د. محرک سنتز پادتن
۱۸. اختلال در کار عضله قلب ناشی از افزایش کدامیک از مواد معدنی در بدن است؟
 الف. آهن
 ب. مس
 ج. روی
 د. منگنز
۱۹. کدامیک از گزینه‌های زیر جزء وظایف مواد معدنی نیست؟
 الف. سنتز مواد غذایی در بدن
 ب. حفظ محیط اسیدی و بازی
 ج. انتقال پیام‌های عصبی به عضلات
 د. تأمین انرژی جهت فعالیت
۲۰. در دوهای سرعت تخلیه گلیکوژن ابتدا در تارهای و در دوهای ماراتن تخلیه گلیکوژن بیشتر در تارهای صورت می‌گیرد.
 الف. ST - کند انقباض
 ب. ST ، FT
 ج. FT - تند انقباض
 د. FT ، ST
۲۱. در تمرینات با شدت کم، بخش اعظم انرژی از طریق و در تمرینات با شدت زیاد، منبع اصلی تأمین انرژی هستند.
 الف. چربی - قند
 ب. قند - چربی
 ج. قند - چربی و پروتئین
 د. چربی - قند و پروتئین
۲۲. کدامیک از متغیرهای زیر در تعادل آب در بدن نقشی ندارد؟
 الف. فعالیت بدنی
 ب. حرارت بدن
 ج. میزان تنفس
 د. دمای محیط
۲۳. آهن موجود در در فعالیت‌های ورزشی از نوع عامل تعیین کننده در موفقیت ورزشکاران است؟
 الف. هموگلوبین - قدرتی
 ب. میوگلوبین - قدرتی
 ج. هموگلوبین - استقامتی
 د. میوگلوبین - استقامتی

نام درس: تغذیه ورزشی - تغذیه و ورزش
رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۵۶ - ۱۲۱۵۰۰۴
تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: — دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۴. کالپر وسیله‌ای برای اندازه‌گیری است.

الف. وزن خالص

ب. ضخامت چربی زیر پوستی

ج. درصد کل چربی بدن

د. چگالی بدن

۲۵. قبل از مسابقه خوردن غذای به دلیل اثر هورمون توصیه نمی‌شود.

الف. پرچرب - انسولین

ب. پرکربوهیدرات - انسولین

ج. پرچرب - کورتیزول

د. پرکربوهیدرات - کورتیزول

۲۶. مصرف غذای چرب و پروتئینی پس از فعالیت، ترمیم گلیکوژن عضلات را تا به تأخیر می‌اندازد.

الف. ۲۴ ساعت

ب. ۴۸ ساعت

ج. یک هفته

د. دو هفته

۲۷. کدامیک از عوامل زیر باعث افزایش FFA پلاسما طی فعالیت ورزشی می‌شود؟

الف. تجمع اسید لاکتیک

ب. ترشح هورمون انسولین

ج. مصرف غذای پرکربوهیدرات

د. گرم کردن منظم و مناسب

۲۸. کدامیک از ویتامین‌های زیر باعث جلوگیری از ضعف، خستگی و دردهای عضلانی در ورزشکاران می‌شود؟

الف. E ، B₁₂ ، Aب. B₁ ، بیوتین - اسید پنتوتنیک

ج. اسید فولیک، C ، A

د. B₁₂ ، B₆ ، B₁

۲۹. از ترکیب دو ملکول گلوکز، کدام دی ساکارید حاصل می‌شود؟

الف. ساکاروز

ب. لاکتوز

ج. مالتوز

د. فروکتوز

۳۰. کمبود ویتامین باعث احساس سوزش در پا و سفید شدن موها می‌شود؟

الف. B₅ب. B₆ج. B₈د. B₉