

نام درس: تغذیه و ورزش

رشته تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۴)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: --

مجاز است.

منبع: --

پیامبر اعظم (ص): روزه سپر آتش جهنم است.

۱. کدام یک از املاح معدنی در خنثی کردن اسید مازاد و در نتیجه تنظیم PH بدن نقش اساسی را به عهده دارد؟

الف. پتاسیم ب. منیزیم ج. کلسیم د. سدیم

۲. نشاسته در دوازدهه به چه ماده ای تبدیل می شود؟

الف. مالتوز ب. فروکتوز ج. ساکاروز د. پتیالین

۳. جلوگیری از تشکیل سنگ در کلیه از موارد درمانی کدام یک از مواد زیر است؟

الف. منیزیم ب. کلسیم ج. فسفر د. سدیم

۴. کدام یک از ویتامینهای زیر در سنتز پادتن - هموگلوبین پروتئینها و اسیدهای چرب نقش ضروری دارند؟

الف. ویتامین B₁ ب. ویتامین K ج. ویتامین H د. ویتامین B₉

۵. کدام یک از جملات زیر نادرست است؟

الف. صفرا دارای آنزیم گوارشی است.

ب. صفرا محتوی هیچ نوع آنزیم گوارشی نیست.

ج. املاح صفراوی به امولسیونه کردن چربی ها کمک می کند.

د. املاح صفراوی فراورده های نهایی هضم چربی ها را به پررهای روده ای حمل می کند.

۶. بالا بودن سطح اسیدلاکتیک خون و نسبت تبادل تنفسی بالا پس از فعالیتهای شدید نشانه دهنده چیست؟

الف. چربی ها نقش بیشتری در انرژی زایی داشته اند.

ب. پروتئین ها بیشترین نقش را در انرژی زایی داشته اند.

ج. کربوهیدرات ها بیشترین نقش را در تأمین انرژی داشته اند.

د. ویتامین ها بیشترین نقش را در تأمین انرژی داشته اند.

۷. در شرایط سلامتی نیاز طبیعی بدن به پروتئین چند گرم به ازای هر کیلو از وزن بدن است؟

الف. ۰/۶۰ گرم ب. ۲ گرم ج. ۰/۸ گرم د. ۲/۲ گرم

۸. اولین مرحله در اکسیداسیون چربیها و تولید ATP کدام است؟

الف. چرخه کربس ب. سیستم انتقال الکترونی ج. انرژی زایی د. بتا اکسیداسیون

۹. یک گرم از کدام یک از مواد غذایی زیر در حضور ۱ لیتر اکسیژن کالری بیشتری تولید می کند؟

الف. چربی ب. پروتئین ج. غذای مخلوط د. کربوهیدرات

۱۰. روندی که در ضمن آن مولکولهای درشت به ذرات ریزتر تبدیل می شود را و روندی که ذرات شیمیایی غذا به یکدیگر پیوسته و در نتیجه آن مولکولهای درشت تر ساخته می شود را می نامند.

الف. آنابولیسم - کاتابولیسم ب. ترکیب - تجزیه

ج. کاتابولیسم - آنابولیسم د. گلیکولیز - متابولیسم

نام درس: تغذیه و ورزش

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۴)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

۱۱. حداقل انرژی که انسان برای زنده ماندن به آن نیاز دارد چه نامیده می شود؟
الف. آنابولیسم ب. متابولیسم پایه ج. کاتابولیسم د. هیدراتاسیون
۱۲. کلیه مواد غذایی و خوراکی، که یک فرد در طول شبانه روز مصرف می کند را می نامند.
الف. مواد انرژی زا ب. مواد مغذی ج. تغذیه د. جیره غذایی
۱۳. گلیکوژن تحت تأثیر چه آنزیمی به دکسترین تبدیل می شود؟
الف. پتیلین ب. آمیلاز ج. لاکتاز د. لیپاز
۱۴. کدام مورد زیر نقش تشابیه و سازنده در بافت عصبی (نرون) دارد؟
الف. ساکاروز ب. گلوکز ج. گلیکولیپیدها د. لیپوپروتئینها
۱۵. پتاسیم و بیشتر در درون سلولها و سدیم و بیشتر در مایعات برون سلولی وجود دارد.
الف. منیزیم - پتاسیم ب. کلر - فسفر ج. کلر - منیزیم د. فسفر - کلر
۱۶. آن دسته از اسیدهای آمینه ای که در بدن قابل سنتز نیستند، به عنوان اسیدهای آمینه خوانده می شوند.
الف. غیرضروری ب. وابسته ج. رشدی د. ضروری
۱۷. از مضرات رژیم پُر پروتئینی کدام است؟
الف. ضایع شدن مخاط روده ب. توقف رشد بدن ج. سندرم کواشورکور د. دی هیدراتاسیون
۱۸. اکتین و میوزین که پروتئین های انقباضی عضلات را تشکیل می دهند، از پروتئین های هستند.
الف. غذایی ب. رشته ای ج. پیوسته د. کروی
۱۹. بتا اکسیداسیون به مفهوم سوختن ماده در درون میتوکندری سلول عضلانی است.
الف. گلیکوژن ب. استیل کوآنزیم آ ج. پیروات د. اسید چرب
۲۰. مهمترین منابع غذایی گلیکوژن کدامند؟
الف. حبوبات، سیب زمینی ب. غلات، سیب زمینی ج. گوشت، حبوبات د. گوشت، حبوبات
۲۱. تبدیل دی پپتیدها به اسیدهای آمینه بیشتر در کدام یک از نواحی زیر رخ می دهد؟
الف. روده باریک ب. دوازدهه ج. معده د. روده بزرگ
۲۲. عامل اصلی تعادل آب در فضاها، درون سلولی، برون سلولی و پلاسما است.
الف. گلبولهای پلاسما ب. فشار اسمزی ج. تنگی عروق د. کاهش حجم پلاسما
۲۳. وقتی یک مولکول درشت غذا با یک حامل از یک سوء غشا به سوی دیگر انتقال می یابد، این پدیده را چه می گویند؟
الف. انتشار ساده ب. انتقال فعال ج. اسمز د. تصفیه
۲۴. مردم سرتاسر دنیا معمولاً از کدام ماده غذایی روزانه بیشتر مصرف می کنند؟
الف. پروتئین ب. چربی ج. کربوهیدرات د. ویتامین
۲۵. اسیدوز خلی شدید به دنبال تجمع فراوان کدامیک از مواد زیر در خون به وجود می آید؟
الف. گلوکزها ب. کتون ها ج. انسولین د. کورتیزول

نام درس: تغذیه و ورزش

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۰۴)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

۲۶. کدام دسته از ویتامین ها به وسیله کاروتن و کلسترول تهیه و در اختیار بافت های بدن قرار می گیرند؟

الف. A,B ب. D,A ج. B,C د. K,D

۲۷. کدام یک از ویتامینهای زیر باعث جلوگیری از ضعف، خستگی، دردهای عضلانی و مفصلی می شوند؟

الف. ویتامین C، B₆، پنتوتنیک ب. B₁، پنتوتنیک، بیوتین

ج. بیوتین، B₆، اسید فولیک د. ویتامین C، اسید فولیک، B₆

۲۸. کدام عبارت نادرست است؟

الف. ویتامین K به وسیله کاروتن و کلسترول تهیه و در اختیار بافت های بدن قرار می گیرند.

ب. یک ورزشکار ۸۰ کیلو گرمی روزانه به ۵۰ گرم پروتئین نیاز دارد.

ج. از میان کربوهیدراتها، گلوکز جزء عوامل مغذی ضروری به شمار می آید.

د. پروتئین ها نقش اساسی در تولید انرژی در بدن را دارند.

۲۹. کدام گزینه در ارتباط با ارزش غذایی پروتئینها صحیح است؟

الف. ارزش غذایی پروتئین به میزان اسیدهای آمینه ضروری آن بستگی دارد.

ب. ارزش غذایی پروتئین به میزان اسیدهای آمینه غیر ضروری آن بستگی دارد.

ج. ارزش غذایی پروتئینی به نامتعادل بودن اسیدهای آمینه آن بستگی دارد.

د. حرارت زیاد و طولانی پروتئینها در حضور کربوهیدراتها، باعث افزایش ارزش غذایی آنها می شود.

۳۰. تنها ماده ای که مورد استفاده سلولهای مغز قرار می گیرد و مقدار آن ۶۰ تا ۱۸۰ میلی گرم در ۱۰۰ میلی لیتر خون است، کدام

است؟

الف. مالتوز ب. ساکاروز ج. گلیکوژن د. گلوکز