

نام درس: تغذیه ورزشی - تغذیه و ورزش

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۵۶ - ۱۲۱۵۰۰۴

تعداد کل صفحات: ۳

۱. بیماری اگزروفتالمی و شبکوری از عوارض کمبود کدام ویتامین است؟
 الف. فیلوکوئینون
 ب. توکوفرول
 ج. کولی کالسیفرول
 د. رتینول
۲. در کدام یک از چربی‌های زیر، سه اسید چرب استئاریک، اولئیک و پالمیتیک وجود دارند؟
 الف. موم‌ها
 ب. کلسترول
 ج. فسفولیپید
 د. خنثی
۳. نخستین مرحله استفاده از تری‌گلیسریدها هیدرولیز آنها به است.
 الف. اسیدهای چرب و کلسترول
 ب. اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه
 ج. گلیسرول و کلسترول
 د. گلیسرول و اسیدهای چرب
۴. کدامیک از قندهای زیر در حالت ناشتا در خون وجود ندارد؟
 الف. دکستروز
 ب. فروکتوز
 ج. گلوکز
 د. قند انگور
۵. کدام گزینه درمورد آب، محلول نوشیدنی و فعالیت‌های ورزشی صحیح است؟
 الف. اگر میزان کاهش آب در فعالیت به ۰/۳ وزن بدن برسد، عوارض کمبود آب بویژه گرفتگی و کوفتگی عضلانی بروز می‌کند.
 ب. کاهش حجم پلاسما در فعالیت‌های ورزشی در هوای گرم باعث چروکیدگی گلبولهای قرمز و کاهش اکسیژن رسانی آنها می‌شود.
 ج. برای جبران آب و الکترولیت‌های از دست رفته، باید از محلولهای با غلظت ۲۵ - ۲۰ درصد کلر سدیم استفاده کرد.
 د. ورزشکاری که قصد تأمین آب را در فعالیت‌های استقامتی دارد، باید از محلول ۰/۲۵ گلوکز و زمانی که قصد تأمین انرژی را دارد، از محلول ۰/۳ درصد استفاده کند.
۶. یک ورزشکار فعال با وزن ۷۵ کیلوگرم روزانه چه مقدار پروتئین لازم دارد تا بتواند نیاز فعالیت‌های جسمانی شدید خود را برطرف نماید؟
 الف. ۱۵۰ گرم
 ب. ۱۰۰ گرم
 ج. ۲۵ گرم
 د. ۰/۸ گرم
۷. پیش سازهای ویتامین A در کدام یک از اعضای زیر به ویتامین A تبدیل می‌شوند؟
 الف. روده باریک
 ب. دوازدهه - روده باریک
 ج. معده
 د. دوازدهه - معده
۸. دی‌هیدراتاسیون یا کم آبی از مضرات رژیم با است.
 الف. کربوهیدراتها
 ب. چربی
 ج. سبزیجات
 د. پروتئین
۹. بیشتر چربی‌های موجود در مواد غذایی و ذخیره بدن به شکل می‌باشد.
 الف. گلیسرول
 ب. تری گلیسرید
 ج. اسید چرب
 د. چربی مرکب

نام درس: تغذیه ورزشی - تغذیه و ورزش

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۵۶ - ۱۲۱۵۰۰۴

تعداد کل صفحات: ۳

۱۰. انرژی تولیدی به ازای ۱۰۰ گرم پروتئین در بدن چقدر است؟
 الف. ۵۳۰ کالری
 ب. ۹۰۰ کالری
 ج. ۴۰۰ کالری
 د. ۲۰۰ کالری
۱۱. کدامیک از عوامل مغذی زیر در تنظیم اعمال بدن نقش دارند؟
 الف. پروتئینها، مواد معدنی، ویتامینها، آب
 ب. کربوهیدراتها، پروتئینها، مواد معدنی
 ج. کربوهیدراتها، مواد معدنی، آب، ویتامینها
 د. پروتئینها، آب
۱۲. در فعالیتهای دراز مدت و سبک بخش عمده انرژی توسط کدام گروه غذائی تامین می شود؟
 الف. کربوهیدراتها
 ب. چربی ها
 ج. چربی ها و پروتئین ها
 د. ویتامین ها
۱۳. ویتامینهای محلول در چربی در بدن به ویژه در ذخیره می شوند.
 الف. خون
 ب. کبد
 ج. عضلات
 د. روده کوچک
۱۴. کدام یک از مواد زیر بطور کامل اکسید نمی شود؟
 الف. پروتئین
 ب. کربوهیدراتها
 ج. چربیها
 د. املاح معدنی
۱۵. سرعت آزاد شدن اسیدهای آمینه در پروتئین ها به چه بستگی دارد؟
 الف. به تعداد اسیدهای آمینه موجود در پروتئین
 ب. به نوع اتصال آنها در مولکول پروتئین
 ج. به نوع اسیدهای آمینه موجود در پروتئین
 د. به تعداد مولکولهای موجود در پروتئین
۱۶. برای تشخیص الکترولیت یا غیرالکترولیت بودن عنصرها از چه می توان استفاده کرد؟
 الف. کربنیک آیندراز
 ب. آب
 ج. کبالت
 د. یونهای آزاد
۱۷. کدام یک از موارد زیر مشخص کننده متابولیسم کربوهیدراتهاست؟
 الف. کاهش غلظت گلوکز
 ب. افزایش در میزان R
 ج. افزایش غلظت گلوکز
 د. کاهش روند ترمیم گلیکوژن
۱۸. از سلولهای آلفا در جزایر لانگرهانس ترشح می شود و در واکنش به کاهش تراکم گلوکز خون افزایش می یابد.
 الف. انسولین
 ب. گلوکاگن
 ج. سوماتومدین
 د. سوماتوستاتین
۱۹. بیشترین کاتیون بدن با نسبت ۱/۵ تا ۲/۲ درصد وزن بدن چیست؟
 الف. منیزیم
 ب. روی
 ج. پتاسیم
 د. کلسیم
۲۰. یک ورزشکار وزن ۷۰ کیلوگرم قصد دارد، اندازه چربی بدنش را از ۱۶ درصد به ۱۰ درصد کاهش دهد وزن مطلوب وی چقدر است؟
 الف. ۶۵ کیلوگرم
 ب. ۶۶ کیلوگرم
 ج. ۶۷ کیلوگرم
 د. ۶۸ کیلوگرم

نام درس: تغذیه ورزشی - تغذیه و ورزش

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۵۶ - ۱۲۱۵۰۰۴

تعداد کل صفحات: ۳

۲۱. از متابولیسم کربوهیدراتها، پروتئینها و چربیها در بدن به ترتیب چند کالری انرژی حاصل می آید؟

الف. ۹ و ۹ و ۴ ج. ۴ و ۴ و ۹ د. ۴ و ۴ و ۹ ب. ۴ و ۴ و ۹

۲۲. پروتئینهای انقباضی را کدام یک از پروتئینهای رشته ای ریز تشکیل می دهند؟

الف. کلاژنها ج. کراتین و کلاژنها د. الاستینها ب. اکتین و میوزین

۲۳. در طی گرسنگی طولانی، میزان دفع اجباری پروتئینها چقدر است؟

الف. ۱۰ تا ۲۰ گرم ج. ۲۰ تا ۳۰ گرم د. ۵۰ گرم ب. ۳۰ تا ۴۰ گرم

۲۴. عمل ترشحات داخلی لوزالمعده (پانکراس) باعث تولید چه هورمونهایی است؟

الف. تیروکسین، انسولین ج. اپی نفرین، گلوکاگن د. انسولین، گلوکاگن ب. گلوکاگن، تیروکسین

۲۵. منبع اصلی تأمین کننده انرژی کدام یک از فعالیتهای ورزشی زیر از مواد قندی است؟

الف. پرش طول ج. شنای تفریحی د. دوی صحرانوردی ب. دوی ۳۰۰۰ متر

۲۶. چای و قهوه به چه دلیلی باعث کاهش جذب آهن می شوند؟

الف. دارا بودن اسیدلاکتیک ج. دارا بودن اسیدسیتریک د. دارا بودن اسیدتئیک ب. دارا بودن اسیدپیریک

۲۷. کدام یک از مواد زیر در بدن به اسیدهای صفراوی و هورمونهای جنسی تبدیل می شود؟

الف. پروتئینها ج. تری گلیسرید د. کورتیزول ب. کلسترول

۲۸. جذب آب و الکترولیتها از کیموس یا غذا وظیفه کدام یک از قسمتهای سیستم گوارش است؟

الف. معده ج. روده بزرگ د. روده کوچک ب. لوزالمعده

۲۹. عامل اصلی تعادل آب در فضاها درون سلولی، برون سلولی و پلاسما است.

الف. قابلیت نفوذ آب و مواد دیگر ج. فشار هیدرواستاتیک د. وجود منیزیمها جهت انتقال فعال ب. فشار اسمزی

۳۰. گلوکز یک قند است که به معروف است.

الف. شش کربنه - دکستروز ج. چهار کربنه - قند انگور د. پنج کربنه - دکستروز ب. پنج کربنه - قند خون

۳۱. کدام یک از پروتئینهای انقباضی را کدام یک از پروتئینهای رشته ای ریز تشکیل می دهند؟

الف. کلاژنها ج. کراتین و کلاژنها د. الاستینها ب. اکتین و میوزین