

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش) ۱۲۱۵۰۰۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۶

۱- قند شیر چه نام دارد؟

۰۱. مالت ۰۲. لاکتوز ۰۳. گلوکز ۰۴. فروکتوز

۲- کدام مرحله در سوخت و ساز پروتئین ها اهمیت دارد؟

۰۱. دامیناسیون ۰۲. اندوجنوز ۰۳. لیپولیز ۰۴. گلیکولیز

۳- کدام گزینه از عوارض کمبود ویتامین D می باشد؟

۰۱. حساسیت در برابر عفونت ۰۲. تأخیر در رشد
۰۳. اختلالات چشمی ۰۴. نرمی استخوان

۴- کدام گروه از مواد غذایی نقش بیشتری در تنظیم اعمال بدن دارند؟

۰۱. پروتئین و ویتامین ۰۲. پروتئین و چربی
۰۳. پروتئین و کربوهیدرات ۰۴. چربی و کربوهیدرات

۵- تعریف صحیح واکنش های کاتابولیسمی کدام است؟

۰۱. مولکولهای درشت را از ذرات غذایی ریز تولید کرده و انرژی را هستند.
۰۲. مولکولهای درشت را به ذرات غذایی ریز تبدیل کرده و انرژی را هستند.
۰۳. مولکولهای درشت را از ذرات غذایی ریز تولید کرده و انرژی گیر هستند.
۰۴. مولکولهای درشت را به ذرات غذایی ریز تبدیل کرده و انرژی گیر هستند.

۶- سازو کارهای تنظیمی کدام بخش از سیستم گوارش عصبی است؟

۰۱. قسمت بالایی لوله گوارش ۰۲. قسمت پایینی لوله گوارش
۰۳. قسمت بالایی لوله گوارش و رکتوم ۰۴. قسمت پایینی لوله گوارش و رکتوم

۷- بخش درون ریز لوزالمعده کدام هورمون ها را ترشح می کند؟

۰۱. پپسینوژن و گلوکاگون ۰۲. انسولین و گلوکاگون
۰۳. گاسترین و انسولین ۰۴. گاسترین و گلوکاگون

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش) ۱۲۱۵۰۰۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۶

۸- یون بی کربنات در کدام ماده گوارشی است و چه نقشی دارد؟

- ۰۱ هورمون گلوکاگون، تولید کیموس اسیدی
۰۲ هورمون گلوکاگون، خنثی کردن کیموس اسیدی
۰۳ شیره لوزالمعده، تولید کیموس اسیدی
۰۴ شیره لوزالمعده، خنثی کردن کیموس اسیدی

۹- جذب آب و الکترولیت در کدام بخش از لوله گوارش صورت می گیرد؟

- ۰۱ روده کوچک
۰۲ صفا
۰۳ روده بزرگ
۰۴ دوازدهه

۱۰- لاکتوز جزو کدام گروه از کربوهیدراتهاست و ترکیب آن در کدام دسته قرار می گیرد؟

- ۰۱ دی ساکارید، گلوکز + فروکتوز
۰۲ دی ساکارید، گلوکز + گالاکتوز
۰۳ پلی ساکارید، گلوکز + فروکتوز
۰۴ پلی ساکارید، گلوکز + گالاکتوز

۱۱- گلیکوژن جزو کدام گروه از کربوهیدراتها می باشد؟

- ۰۱ پلی ساکارید، حیوانی
۰۲ پلی ساکارید، گیاهی
۰۳ دی ساکارید، گیاهی
۰۴ دی ساکارید، حیوانی

۱۲- تبدیل گلوکز به گلیکوژن توسط کدام آنزیم تسهیل می شود؟

- ۰۱ گلوکاگون
۰۲ انسولین
۰۳ کورتیزول
۰۴ هورمون رشد

۱۳- در هنگام فعالیت کدام نوع از کربوهیدرات منشاء گرما و تولید انرژی است؟

- ۰۱ گلیکوژن کبد
۰۲ گلیکوژن عضلات
۰۳ گلوکز خون
۰۴ چربی

۱۴- تنها منبع سوخت سلولهای عصبی کدام است؟

- ۰۱ گلوکز خون
۰۲ گلیکوژن عضلات
۰۳ گلیکوژن کبد
۰۴ چربی

۱۵- مضرات مصرف کربوهیدرات قبل از مسابقه کدام است؟

- ۰۱ افزایش ذخیره گلیکوژن عضلات
۰۲ کاهش ذخیره گلیکوژن عضلات
۰۳ افزایش ذخیره آب همراه گلیکوژن
۰۴ کاهش ذخیره آب همراه گلیکوژن

۱۶- در کدام نوع فعالیتها، چربی نقش اساسی در تأمین انرژی دارد؟

- ۰۱ فعالیت سرعتی کوتاه مدت
۰۲ فعالیت سرعتی اینتروال
۰۳ فعالیت دراز مدت سنگین
۰۴ فعالیت دراز مدت سبک

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش) ۱۲۱۵۰۰۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۶

۱۷- کلسترول جزو کدام گروه چربی ها است و مهمترین نقش آن در بدن کدام است؟

۱. مشتق، ساخت هورمون ها و غشاء های مختلف
۲. مشتق، انرژی زا
۳. مرکب، عایق
۴. مرکب، انرژی زا

۱۸- عامل افزایش FFA در پلاسما کدام است؟

۱. کاهش ترشح انسولین و افزایش ترشح لیپاز
۲. افزایش ترشح انسولین و کاهش ترشح لیپاز
۳. افزایش ترشح انسولین و لیپاز
۴. کاهش ترشح انسولین و لیپاز

۱۹- به دنبال تمرینات استقامتی چه تغییراتی در خون افراد ورزشکار رخ می دهد؟

۱. افزایش سطح FFA پلاسما
۲. کاهش سطح FFA پلاسما
۳. افزایش اسید لاکتیک
۴. افزایش ترشح انسولین

۲۰- کلاژن جزو کدام گروه پروتئین ها می باشد؟

۱. رشته ای
۲. حلقه ای
۳. پیوسته
۴. پروتئین های ناقص

۲۱- تورم بافت های بدن نشانه اولیه کمبود کدام ماده مغذی است؟

۱. کربوهیدرات
۲. پروتئین
۳. تری گلیسرید
۴. الکترولیت ها

۲۲- مرحله نهایی گوارش پروتئین ها در کدام بخش و توسط کدام آنزیم صورت می گیرد؟

۱. معده، آنزیم پپسین
۲. معده، آنزیم ارپسین
۳. روده کوچک، آنزیم پپسین
۴. روده کوچک، آنزیم ارپسین

۲۳- کدام گزینه جزو روند مصرف کاتابولیسمی اسیدهای آمینه می باشد؟

۱. استفاده در تولید پروتئین پلاسما
۲. استفاده به عنوان منبع انرژی و حرارت
۳. سنتز آنزیم و پروتئین ویژه
۴. ذخیره به شکل چربی و کربوهیدرات

۲۴- کدام گزینه جزو هورمون های آنابولیک می باشد؟

۱. کورتیزول
۲. هورمون رشد
۳. ایپی نفرین
۴. تیروکسین

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش) ۱۲۱۵۰۰۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۶

۲۵- کدام گزینه جزء ویژگی‌های ویتامین‌های محلول در آب می باشد؟

- ۰۱ از طریق ادرار دفع می شود.
۰۲ از طریق ادرار دفع نمی شود.
۰۳ در بدن ذخیره می شود.
۰۴ مصرف مازاد ایجاد مسمومیت می کند.

۲۶- کدامیک از عناصر زیر نقش اساسی در تنظیم PH دارند؟

- ۰۱ سدیم ۰۲ کلر ۰۳ آهن ۰۴ منیزیم

۲۷- تجزیه هر گرم گلیکوژن چه مقدار آب تولید می کند؟

- ۰۱ ۱/۷ ۰۲ ۲/۷ ۰۳ ۳/۷ ۰۴ ۰/۷

۲۸- کدام گزینه از عوارض فعالیت ورزشی در هوای گرم است؟

- ۰۱ افزایش حجم پلاسما و کاهش برونده قلب
۰۲ کاهش حجم پلاسما و افزایش برونده قلب
۰۳ کاهش حجم پلاسما و کاهش برونده قلب
۰۴ افزایش حجم پلاسما و افزایش برونده قلب

۲۹- کدام گزینه از نشانه‌های اسیدوز است؟

- ۰۱ کاهش برونده قلب
۰۲ افزایش حالت تهوع
۰۳ کاهش الکترولیت‌های خون
۰۴ کاهش پلاسمای خون

۳۰- کدام گزینه از عوامل مؤثر در جذب آهن می باشد؟

- ۰۱ ویتامین D
۰۲ غذاهای سرشار از فسفات
۰۳ ویتامین B12
۰۴ اسیدتئیک