

سری سوال: یک ۱

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

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

۱- پایه گذار علم تغذیه کیست و متعلق به کدام قرن می باشد؟

۰۱ اتواتر - اواخر قرن ۱۸

۰۲ لاوازیه - اواخر قرن ۱۸

۰۳ کلود برنارد - اوایل قرن ۱۹

۰۴ براک کونات - اوایل قرن ۱۹

۲- کدام مورد از مواد مغذی هم منبع انرژی است و هم در تنظیم اعمال بدن و هم رشد و ترمیم بافتها نقش دارد؟

۰۱ گلوکوسیدها

۰۲ ویتامینها

۰۳ پروتئینها

۰۴ لیپیدها

۳- شیر غذای کاملی است که از غنی است و تنها از بابت فقیر است.

۰۱ فسفر و کلسیم - آهن و ویتامین C

۰۲ فسفر و کلسیم - آهن و ویتامین B

۰۳ آهن و ویتامین C - فسفر و کلسیم

۰۴ آهن و ویتامین B - کلسیم و پتاسیم

۴- مقادیر RQ معادل ۱، ۰/۷ و ۰/۸ به ترتیب مربوط به کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

۰۱ پروتئین، چربی، کربوهیدرات

۰۲ کربوهیدرات، پروتئین، چربی

۰۳ چربی، پروتئین، کربوهیدرات

۰۴ کربوهیدرات، چربی، پروتئین

۵- کدام گزینه صحیح است؟

۰۱ غذای چرب باعث آزاد شدن هورمون آنتروگاسترون می شود که تخلیه معده را کند می کند.

۰۲ غذای چرب باعث آزاد شدن هورمون آنتروگاسترون میشود که تخلیه معده را سرعت می بخشد

۰۳ در معده آنزیم لیپاز به هضم نشاسته ها کمک می کند و آنزیم آمیلاز بر روی چربی ها اثر می گذارد.

۰۴ تنظیم ترشحات معده فقط از طریق ساز و کارهای عصبی صورت می گیرد.

۶- فراوانترین کربوهیدرات در طبیعت کدام است؟

۰۱ ساکاروز

۰۲ گلوکز

۰۳ سلولز

۰۴ گالاکتوز

۷- کدام دستگاه بدن تنها دستگاهی است که همواره به قند خون نیاز مبرم دارد و هیچ گونه ذخیره گلوکزی نیز ندارد؟

۰۱ دستگاه تنفس

۰۲ دستگاه گوارش

۰۳ دستگاه اعصاب محیطی

۰۴ دستگاه اعصاب مرکزی

۸- کدام اسید چرب اشباع نشده دارای ۳ اتصال مضاعف است؟

۰۱ اسیدپالمیتولئیک

۰۲ اسید اولئیک

۰۳ اسید لینولئیک

۰۴ اسید استئاریک

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

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

۹- کدامیک از چربیهای زیر جزء چربیهای مرکب نیستند؟

- ۰۱ فسفولیپیدها ۰۲ کلسترول ۰۳ گلیکولیپیدها ۰۴ لیپوپروتئینها

۱۰- کدام گزینه صحیح است؟

- ۰۱ کاهش ترشح انسولین و کاهش هورمون لیپاز سلولی به هیدرولیز بیشتر تری گلیسیریدها می انجامد.
 ۰۲ افزایش ترشح انسولین و کاهش هورمون لیپاز سلولی به هیدرولیز بیشتر تری گلیسیریدها می انجامد.
 ۰۳ کاهش ترشح انسولین و افزایش هورمون لیپاز سلولی به هیدرولیز بیشتر تری گلیسیریدها می انجامد.
 ۰۴ کاهش ترشح انسولین و افزایش هورمون لیپاز سلولی به هیدرولیز کمتر تری گلیسیریدها می انجامد.

۱۱- شدیدترین مشکل کتوز در کدام بیماری ایجاد می شود و عامل به وجود آورنده آن کدام است؟

- ۰۱ دیابت قندی - کاهش انسولین ۰۲ اغما و بیهوشی - افزایش انسولین
 ۰۳ دیابت قندی - افزایش گلوکز ۰۴ اغما و بیهوشی - افزایش گلوکز

۱۲- کدام یک از عوامل زیر بر کاهش سطح اسیدهای چرب آزاد پلاسما هنگام فعالیت ورزشی موثرند؟

- ۰۱ تجمع اسید لاکتیک در جریان فعالیت شدید عضلانی ۰۲ گرم کردن منظم و مناسب بدن قبل از آغاز فعالیت
 ۰۳ مصرف غذای پر چرب قبل از تمرین و مسابقه ۰۴ ترشح هورمونهای اپی نفرین و نوراپی نفرین

۱۳- اجزای ساختمانی پروتئینها را چه می نامند؟

- ۰۱ نیتروژن ۰۲ گوگرد ۰۳ اسیدهای چرب ۰۴ اسیدهای آمینه

۱۴- ساده ترین اسید آمینه چه نام دارد و به جای رادیکال (R) چه اتمی دارد؟

- ۰۱ لوسین - هیدروژن ۰۲ گلیسین - هیدروژن ۰۳ سیستین - اکسیژن ۰۴ متیونین - اکسیژن

۱۵- کدام مورد از وظایف پروتئینها در بدن نمی باشد؟

- ۰۱ تنظیم مایعات بدن ۰۲ محرک سنتز پادتن ۰۳ تثبیت PH خون ۰۴ تنظیم دمای بدن

۱۶- کدام یک از موارد زیر جزء هورمون های آنابولیک هستند و به سنتز پروتئین کمک می کنند؟

- ۰۱ انسولین، هورمون رشد، اپی نفرین ۰۲ هورمون رشد، اپی نفرین، تستوسترون
 ۰۳ انسولین، هورمون رشد، تستوسترون ۰۴ همه موارد

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

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

۱۷- کدام یک از موارد زیر از جمله زیانهای مصرف بیش از حد پروتئین نمی باشد؟

۱. بزرگ شدن حجم کلیه ها
۲. دی هیدراتاسیون و در نتیجه کم آبی بدن
۳. کاهش شدید تحرکات روده ای
۴. اختلال در اعمال معده ای- روده ای

۱۸- کدام گزینه از مشخصات ویتامینها است؟

۱. بدن قادر است ویتامین های مورد نیاز را بسازد.
۲. از ترکیبات سازنده بدن هستند و عمل سازندگی را عهده دارند.
۳. برای انجام واکنش های سوخت و سازی سلول های بدن و رشد طبیعی آنها ضروری اند.
۴. گزینه ۲ و ۳

۱۹- کدام مورد باعث کمبود ویتامین در بدن می شود؟

۱. کاهش ویتامین ها در غذا
۲. افزایش نیاز به ویتامین ها در دوران حاملگی، شیردهی و رشد
۳. فعالیت ورزشی و آسیب دیدگی و یا اختلال در عملکرد بافت یا اندام بدن
۴. همه موارد

۲۰- نقش مهم مواد معدنی در بدن چیست؟

۱. تولید انرژی
۲. تنظیم واکنش های شیمیائی درون سلولی و سوخت و ساز سلولی
۳. تنظیم دمای بدن
۴. گزینه های ۱ و ۳

۲۱- مهمترین عنصر در تنظیم PH که در منابع نمک و پنیر و ماهی و تخم مرغ یافت می شود، کدام است؟

۱. کلسیم
۲. آهن
۳. منیزیم
۴. سدیم

۲۲- دلیل اهمیت حفظ محیط اسیدی و بازی و تنظیم فشار اسمزی در فعالیت های ورزشی چیست؟

۱. کمک به ورزشکاران در تامین انرژی مصرفی
۲. کمک به دفع مواد زائد
۳. جلوگیری از خستگی زودرس
۴. همه موارد

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

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

۲۳- کدام گزینه صحیح است؟

۱. بین ۶۰ تا ۶۵ درصد وزن بدن را آب درون سلولی تشکیل می دهد.
۲. بین ۶۰ تا ۶۵ درصد وزن بدن را آب برون سلولی تشکیل می دهد.
۳. در زمان تولد ۴۵ درصد وزن بدن را آب تشکیل می دهد.
۴. در زمان کهولت ۷۵ درصد وزن بدن را آب تشکیل می دهد.

۲۴- کدام مورد در جذب آهن مشارکت ندارد؟

۱. اسید کلریدریک معده و اسیدهای مواد غذایی
۲. ویتامین B12
۳. ویتامین k
۴. ترکیبات احیا کننده موجود در مواد غذایی

۲۵- سیدروز چیست و یکی از علل بروز آن چه می باشد؟

۱. وجود بیش از اندازه آهن در بدن - نارسائی در تنظیم جذب آهن در بدن (ژنتیکی)
۲. کاهش بیش از اندازه آهن در بدن - نارسائی در تنظیم جذب آهن در بدن (ژنتیکی)
۳. تخریب هموسیدرین - دریافت مقادیر زیاد آهن
۴. وجود بیش از اندازه آهن در بدن - تخریب هموسیدرین

۲۶- سهم پروتئین، چربی و کربوهیدرات در تأمین انرژی مورد نیاز بدن چقدر می باشد؟

۱. ۱۲ تا ۱۵ درصد از پروتئین-۲۵ تا ۳۵ درصد از چربی - ۵۰ تا ۶۰ درصد از کربوهیدرات
۲. ۱۲ تا ۱۵ درصد از چربی-۲۵ تا ۳۵ درصد از پروتئین - ۵۰ تا ۶۰ درصد از کربوهیدرات
۳. ۱۲ تا ۱۵ درصد از کربوهیدرات-۲۵ تا ۳۵ درصد از چربی - ۵۰ تا ۶۰ درصد از پروتئین
۴. ۱۲ تا ۱۵ درصد از چربی-۲۵ تا ۳۵ درصد از کربوهیدرات - ۵۰ تا ۶۰ درصد از پروتئین

۲۷- کدام گزینه صحیح است؟

۱. کربوهیدرات ها فقط حین تمرینات کوتاه مدت منبع اصلی انرژی هستند.
۲. سوخت و ساز کربوهیدرات ها برای تولید انرژی باعث کم آبی در زمان انجام تمرینات بدنی می شود.
۳. کربوهیدرات ها سریعتر از معده خارج می شوند.
۴. هضم و جذب پروتئین ها سریعتر صورت می گیرد و فشار کمتری بر معده وارد می کند.

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

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

۲۸- بهتر است ورزشکار بلافاصله پس از مسابقه و تمرینات ورزشی از چه نوع مواد غذایی استفاده کند؟

- ۰۱ شیر و خامه و نان
۰۲ سیب زمینی و غلات و گوشت
۰۳ مایعات سهل الهضم و دارای املاح معدنی
۰۴ رژیم متعادل و مخلوط روزمره

۲۹- درصد متوسط چربی برای مردان و زنان ورزشکار به ترتیب چند درصد است؟

- ۰۱ ۱۸ و ۱۲
۰۲ ۱۲ و ۱۸
۰۳ ۲۵ و ۳۰
۰۴ ۳۰ و ۲۰

۳۰- معمولاً در آغاز برنامه کاهش وزن که همراه با فعالیت های شدید و خسته کننده است و در هوای گرم انجام می شود، چه اتفاقی می افتد و عامل آن چیست؟

- ۰۱ ابتدا کاهش تدریجی و سپس کاهش سریع - دفع آب بدن
۰۲ ابتدا کاهش سریع و سپس کاهش تدریجی - سوختن چربی
۰۳ ابتدا کاهش سریع و سپس کاهش تدریجی - دفع آب
۰۴ ابتدا کاهش تدریجی و سپس کاهش سریع - سوختن چربی