

بانک سوالات درس تغذیه ورزشی

۱- کدام گزینه در مورد غذا و ماده غذایی صحیح نیست؟

الف) جهت تامین ویتامینها و مواد معدنی ب) برای رفع گرسنگی استفاده می شوند ج) برای کاهش انرژی مصرف می شوند د) تامین مواد لازم برای رشد

۲- کدام گزینه در مورد علم تغذیه صحیح نیست؟

الف) رساندن مواد غذایی به بدن به مقادیر مناسب ب) انتخاب انواع غذاها ج) علمی که احتیاجات روزانه انسان به عوامل مغذی را برطرف می کند. د) عدم ارتباط مواد غذایی با نحوه استفاده بدن از آن دانست

۳- کدام نوع ماده در ساختمان غذای انسان وجود ندارد؟

الف) کربوهیدراتها ب) پروتئین ها ج) ویتامین ها د) انرژی

۴- کدام گزینه صحیح است؟

الف) علم تغذیه عبارت است از رساندن مواد غذایی به میزان زیاد به بدن
ب) تغذیه عدم ارتباط مواد غذایی با نحوه استفاده بدن از آنها را می رساند
ج) مواد غذایی برای رفع گرسنگی و تامین انرژی استفاده می شود.

د) جیره غذایی در هر دو جنس یکسان است

۵- کدام دسته از مواد مغذی انرژی را نیستند؟

الف) کربوهیدراتها ب) چربیها ج) پروتئین ها د) ویتامین ها و مواد معدنی

۶- کدام یک از مواد مغذی زیر انرژی را هستند؟

الف) اب ب) مواد معدنی ج) کربوهیدراتها د) ویتامین ها

۷- کدام یک از مواد زیر در انجام واکنش ها و تنظیم اعمال بدن و رشد و ترمیم بافت ها نقش دارند؟

الف) ویتامین ها ب) چربیها ج) ویتامین ها د) گزینه الف و ج

۸- کدام یک از مواد مغذی زیر نقش ساختمانی دارند؟

الف) ویتامین ها ب) پروتئین ها ج) اب د) ویتامین ها

۹- مواد غذایی ضروری چه موادی هستند؟

الف) موادی که در بدن تولید می شوند

ب) موادی که در بدن تولید نمی شوند

ج) گزینه الف و ب

د) هیچکدام

۱۰- کدامیک از عوامل مغذی ضروری نیستند؟

الف) پروتئین ها ب) چربیها ج) اب د) کربوهیدراتها

۱۱- کدام یک از موارد زیر دارای پروتئین بیشتری هستند؟

الف) شیر ب) حبوبات ج) گندم د) سبزی ها

۱۲- کدام یک از مواد غذایی زیر فسفر و کلسیم بیشتری دارند؟

الف) گوشت ب) سبزی ج) حبوبات د) فراوردههای لبنی

۱۳- کدامیک از مواد زیر حاوی سلولز بیشتری هستند؟

الف) سبزی ب) گندم ج) گوشت د) حبوبات

۱۴- کدامیک از مواد زیر پروتئین کمتری دارد؟

الف) گندم ب) گوشت ج) ماهی د) اب

۱۵- کدامیک از موارد زیر از مواد انرژی زای قندی نیست؟

الف) گندم ب) برنج ج) شیر د) ذرت

۱۶- گروه های غذایی به چند دسته تقسیم می شوند؟

الف) ۵ ب) ۴ ج) ۷ د) ۶

۱۷- کدامیک از مواد غذایی زیر به ترتیب دارای بیشترین کلسیم و بیشترین پروتئین هستند؟

الف) شیر و گوشت ب) گندم و حبوبات ج) سبزی و ذرت د) برنج و ماهی

۱۸- کدام یک از مواد غذایی زیر به ترتیب دارای بیشترین مواد قندی و بیشترین سلولز هستند؟

الف) گوشت و برنج ب) سبزی و شیر ج) ذرت و سبزی د) ماهی و قهوه

۱۹- منظور از انرژی در مواد غذایی چیست؟

الف) انرژی فیزیکی ب) انرژی پنهان ج) انرژی شیمیایی د) هیچ کدام

۲۰- انرژی شیمیایی به چه شکلی در مواد غذایی وجود دارد؟

الف) ب) ترکیبات مختلف ج)

۲۱- بدن برای انجام به انرژی نیاز دارد؟

الف) اعمال حیاطی ب) حرکات عضلانی ج) گزینه الف وب د) هیچ کدام

۲۲- نیاز بدن به انرژی عبارت است از؟

الف) مقدار کالری مورد نیاز برای انجام هر کار ب) کالری لازم برای سوخت و ساز پایه

ج) گزینه الف وب د) هیچ کدام

۲۳- میزان کالری مورد نیاز روزانه برای مردان چه میزان است؟

الف) ۲۴۰۰ تا ۴۰۰۰ ب) ۲۴۵۰ تا ۴۲۰۰ ج) ۲۳۰۰ تا ۳۹۰۰ د) ۱۴۰۰ تا ۴۰۰۰

۲۴- میزان کالری موردنیاز روزانه برای زنان چه میزان است؟

الف) ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ (ب) ۱۶۰۰ تا ۳۰۰۰ (ج) ۱۶۰۰ تا ۴۰۰۰ (د) ۲۴۰۰ تا ۴۰۰۰

۲۵- میزان کالری مورد نیاز روزانه مردان و زنان چه نسبتی بهم دارد؟

الف) میزان کالری موردنیاز زنان بیشتر از مردان است

ب) میزان کالری مورد نیاز هر دو یکسان است

ج) میزان کالری موردنیاز مردان از زنان بیشتر است

د) میزان کالری موردنیاز کودکاناز مردان و زنان بیشتر است

۲۶- در کدام یک از مراحل زیر نیاز به انرژی افزایش نمی یابد؟

الف) رشد (ب) پیری (ج) ایستنی (د) ورزش

۲۷- از اکسایش هر گرم کربوهیدرات، پروتئین و چربی به ترتیب چند کیلو کالری انرژی رها می شود؟

الف) ۹،۵،۴ (ب) ۸،۴،۵ (ج) ۷،۶،۷ (د) ۹،۴،۴

۲۸- کدام یک از عوامل مغذی تولید انرژی کمتری دارند؟

الف) کربوهیدراتها (ب) چربیها (ج) پروتئینها (د) گزینه الف و ب

۲۹- ان دسته از عوامل مغذی که انرژی زاینده..... نام دارند؟

الف) عوامل مغذی کم کالری (ب) عوامل مغذی با کالری زیاد (ج) عوامل مغذی کالری زا (د) عوامل مغذی با کالری نا مشخص

۳۰- هر قدر نسبت چربی در غذا بیشتر نسبت اب کمتر باشد

الف) کالری ان کمتر است (ب) کالری ان بیشتر است (ج) نسبت چربی واب در غذا ارتباطی به میزان کالری ندارد (د) هیچ کدام

۳۱- هر مولکول ATP دارای چند پیوند فسفات است؟

الف) ۵ (ب) ۶ (ج) ۳ (د) ۴

۳۲- معادل خلاصه شده ادنرین تری فسفات کدام یک از گزینه های زیر است؟

الف) PTA (ب) TPA (ج) ATP (د) هیچ کدام

۳۳- "ذرات شیمیایی غذا به یکدیگر می پیوندند و مولکولهای بزرگتر و درشت تر ساخته می شوند" مربوط به کدام یک از موارد زیر است؟

الف) واکنشهای کاتابولیسمی (ب) متابولیسم (ج) واکنش های انابولیسمی (د) گزینه الف و ب

۳۴- "مولکولهای درشت به ذرات ریزتری تبدیل می شوند و واکنش هایی انرژی زا هستند" مربوط به کدام یک از موارد زیر است؟

الف) متابولیسم (ب) واکنش های کاتابولیسمی (ج) واکنش های انابولیسم (د) هیچ کدام

۳۵- کدامیک از واکنشهای سوخت وساز سلولی هستند ؟

الف) متابولیسم (ب) کاتابولیسم (ج) انابولیسم (د) گزینه ب و ج

۳۶- کدامیک از موارد زیر در هنگام سوختن غذاها بطور کامل اسید نمی شود؟

الف) چربیها ب) پروتئین ها ج) کربوهیدراتها د) همه موارد

۳۷- روش اندازه گیری حرارت آزاد شده از بدن کدام است؟

الف) مستقیم ب) غیر مستقیم ج) گزینه الف وب د) روشی ندارد

۳۸- کدام مورد تعریف نسبت تنفسی غذا می باشد؟

الف) نسبت حجم اکسیژن به حجم مواد غذایی مصرف شده

ب) نسبت حجم گاز انیدرید کربنیک دفع شده به حجم اکسیژن مصرف شده برای اکسیداسیون یک نوع غذا

ج) نسبت حجم اکسیژن مصرف شده به حجم گاز انیدرید کربنیک دفع شده برای اکسیداسیون یک نوع غذا

د) گزینه الف وب

۳۹- اکسیژن موجود در ساختمان یک مولکول چربی در مقایسه با مقدار کربن است؟

الف) بیشتر ب) کمتر ج) برابر د) وابسته به شرایط

۴۰- در رژیم غذایی امیخته نسبت تنفسی بطور متوسط در حدود است؟

الف) ۱ ب) ۰.۵ ج) ۰.۷ د) ۰.۸

۴۱- هرچه مقدار کربوهیدرات غذا بیشتر شود نسبت تنفسی به نزدیکتر می شود؟

الف) صفر ب) یک ج) ۰.۵ د) ۰.۸

۴۲- کدام جمله صحیح نیست؟

الف) غذا از دهان به معده می رود

ب) غذا بعد از دهان به مری می رود

ج) غذا بعد از معده به مری میرود

د) غذا از معده به سوی روده باریک پیش می رود

۴۳- کدامیک از اعمال لوله گوارش نیست؟

الف) تامین مداوم آب

ب) تامین الکترولیت ها

ج) تامین مواد غذایی

د) همه موارد

۴۴- کدام مورد از اعمال لوله گوارش نیست؟

الف) عبور دادن ساده غذا در مری

ب) انبار شدن غذا در معده

ج) هضم غذا در معده

د) دفع فراورده های حاصل از هضم در روده باریک

۴۵- کدام جمله صحیح نیست؟

الف) تنظیم گوارش در قسمت بالایی لوله گوارش بیشتر عصبی است

ب) تنظیم گوارش در قسمت پایینی لوله گوارش بیشتر هورمونی است

ج) تنظیم گوارش در رکتوم هورمونی است

د) گزینه الف وب

۴۶- کدام جمله صحیح نیست؟

الف) آنزیمی که نشاسته را تجزیه می کند امیلاز

ب) آنزیمی که پروتئینها را تجزیه می کند امیلاز

ج) آنزیمی که چربیها را تجزیه می کند لیپاز

د) گزینه الف وج

۴۷- کدام جمله در مورد بزاق صحیح نیست؟

الف) بزاق توسط غدد بزاقی تولید می شود

ب) ترشح بزاق به هضم مواد نشاسته ای و لغزنده سازی مواد غذایی کمک می کند

ج) عمل تولد بزاق توسط سیستم عصبی سمپاتیک انجام می شود.

د) هیچ کدام

۴۸- کدام جمله در مورد معده صحیح نیست؟

الف) معده محل تجمع و امیخته شدن و هضم غذا است.

ب) با حرکت غذا به سوی روده کوچک شل شدن دریچه مری و معده رخ می دهد.

ج) عمل دیگر دریچه مری و معده جلوگیری از پس زده شدن محتویات معده به داخل قسمت فوقانی مری است

د) با حرکت غذا به سوی معده شل شدن دریچه مری و معده رخ می دهد.

۴۹- کدامیک جز مواد متشرحه معده نیست؟

الف) اسید کلریدریک، پپسینوژن و گاسترین

ب) آنزیم لیپاز

ج) آنزیم امیلاز

د) مایع سفت کننده غذا

۵۰- کدام جمله در مورد لوزالمعده صحیح نمی باشد؟

الف) لوزالمعده هم غده ای برون ریز دارد وهم غدهای درون ریز

ب) عمل ترشحی داخلی لوزالمعده تولید شیره لوزالمعده است

ج) عمل ترشح داخلی آن تولید هورمونهای انسولین و گلوکاگن است.

د) شیره لوزالمعده حاوی آنزیمهایی برای هضم هر سو نوع غذایی (کربوهیدراتها، پروتئین ها، چربیها) می باشد.

۵۱- کدام جمله در مورد کبد- صفرا صحیح می باشد؟

الف) کبد به طور مداوم حدود ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی متر در روز صفرا ترشح می کند.

ب) هورمون کولسیستوکینین باعث تخلیه کیسه صفرا میشود.

ج) کیسه صفرا بر اثر تحریک عصب واگ نیز منقبض می شود.

د) صفرا دارای آنزیمهای امیلاز و لیپاز است.

۵۲- کدام جمله در مورد روده باریک صحیح نیست؟

الف) با باز شدن دریچه پیلور مری غذا به روده باریک وارد می شود.

ب) روده باریک آنزیم های مالتاز، سوکراز و لاکتاز را برای تبدیل دی ساکاریدها به منو ساکاریدها ترشح می کند.

ج) روده باریک حاوی پپیدازهایی برای تجزیه پروتئین ها به اسیدامینه است.

د) ترشحات روده را تحریکات عصبی و هورمونی تنظیم میکنند.

۵۳- کدام جمله در مورد جذب غذا صحیح نیست؟

الف) جذب غذا عمدتاً در روده بزرگ اتفاق می افتد.

ب) نسبت غذای جذب شده به غذای خورده شده با ضریب هضم گوارشی مشخص می شود.

ج) در افراد سالم ضریب جذب کربوهیدراتهای ساده در حدود ۹۸ درصد پروتئین ها حدود ۹۵ درصد و چربیها حدود ۹۲ درصد می باشد.

د) بیشترین ضریب جذب مربوط به کربوهیدراتهای ساده است.

۵۴- کدام جمله در مورد روده بزرگ صحیح نیست؟

الف) جذب آب و الکترولیت از کیموس

ب) انباشتن مدفوع تا هنگام اجابت مزاج

ج) ترشح روده بزرگ از طریق تحریکات موضعی و عصبی تنظیم می شود.

د) ترشح روده بزرگ مایع لغزنده ساز و آنزیمهای لیپاز و امیلاز است.

۵۵- کدام جمله در مورد کربوهیدراتها صحیح نیست؟

الف) بطور متوسط حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد کالری مورد نیاز روزانه از مواد قندی تامین می شود.

ب) این مقدار کالری از ۲۵۰ تا ۵۰۰ گرم مواد قندی بدست می آید.

ج) هر گرم ماده قندی ۸ کالری حرارت تولید میکند.

د) حداقل کربوهیدرات مورد نیاز، به میزان ۵ گرم به ازای هر ۱۰۰ کالری مورد نیاز روزانه بدن است

۵۶- کدام مورد از ساختمان کربوهیدراتها نیست؟

الف) کربن ب) هیدروژن ج) اکسیژن د) نیتروژن

۵۷- فرمول شیمیایی گلوکز کدام یک از موارد زیر است؟

الف) $C_6H_{12}O_6$ کربن ۱۲ اتم هیدروژن ۶ اتم اکسیژن

ب) $C_6H_{12}O_6$ اتم کربن ۶ اتم هیدروژن ۶ اتم اکسیژن

ج) $C_6H_{12}O_6$ اتم کربن ۶ اتم هیدروژن ۱۲ اتم اکسیژن

د) $C_6H_{12}O_6$ اتم کربن ۶ اتم هیدروژن ۶ اتم اکسیژن

۵۸- کدام مورد از انواع کربوهیدراتها نیست؟

الف) منوساکاریدها ب) دی ساکاریدها ج) پلی ساکاریدها د) مولکول گلیسرول

۵۹- کدام یک از انواع دی ساکاریدها نیستند؟

الف) ساکارز ب) مالتوز ج) لاکتوز د) گلیکوژن

۶۰- کدامیک حدود ۲۵ درصد انرژی را تامین می کند؟

الف) ساکارز ب) مالتوز ج) لاکتوز د) گلیکوژن

۶۱- گلیکوژن موجود در انسانهای بالغ چقدر است؟

الف) 353 گرم گلیکوژن به صورت ذخیره وجود دارد که 108 گرم آن در کبد و 245 گرم آن در در عضلات است.

ب) 353 گرم گلیکوژن به صورت ذخیره وجود دارد که 110 گرم آن در کبد و 243 گرم آن در در عضلات است.

ج) 353 گرم گلیکوژن به صورت ذخیره وجود دارد که 106 گرم آن در کبد و 247 گرم آن در در عضلات است.

د) 353 گرم گلیکوژن به صورت ذخیره وجود دارد که 105 گرم آن در کبد و 248 گرم آن در در عضلات است.

۶۲- کدام جمله در مورد گلیکوژن صحیح نیست؟

الف) مقدار ذخیره گلیکوژن در بدن به نسبت چربی ها بسیار کم است

ب) در حالت طبیعی ذخیره گلیکوژن عضلات حدود 15 تا 17 گرم به ازای هر کیلوگرم عضله است.

ج) مقدار گلوکز اضافی در کبد و عضلات به گلیکوژن تبدیل می شود.

د) کبد از نظر دارا بودن گلیکوژن غنی ترین اندام است.

۶۳- بر خلاف گلیکوژن کبدی، گلیکوژن عضلانی برای به کار نمی رود بلکه برای بکار می رود؟

الف) حفظ میزان گلوکز خون - تولید ATP ب) حفظ ATP - تولید گلوکز خون ج) کاهش گلوکز خون - حفظ ATP د) افزایش گلوکز خون - افزایش

ATP

۶۴- کدامیک از نقش های کربوهیدراتها در بدن نیست؟

الف) منبع انرژی

(ب) صرفه جویی در مصرف پروتئین

(ج) یگانه منبع سوخت دستگاه عصبی مرکزی

(د) تشدید چربی خون

۶۵- نسبت استفاده بدن از چربیها و کربوهیدراتها چگونه است؟

(الف) دو سوم انرژی مورد نیاز بدن از کربوهیدراتها و یک سوم انرژی بدن از چربیها

(ب) یک سوم انرژی مورد نیاز بدن از کربوهیدراتها و دو سوم از چربیها

(ج) میزان انرژی مورد نیاز بدن از کربوهیدراتها و چربیها برابر است.

(د) تمام انرژی مورد نیاز بدن از کربوهیدراتها و چربیها هیچ نقشی در تامین انرژی ندارند.

۶۶- کدام عبارت در مورد فعالیتهای درازمدت و نسبتا سنگین درست نیست؟

(الف) فعالیتهایی که بین یک تا دو ساعت طول می کشد

(ب) فعالیتهایی که شدت آنها بین ۵۰ تا ۸۰ درصد حداکثر انرژی مصرفی است.

(ج) در فعالیتهای طولانی مدت و نسبتا سنگین تامین انرژی در درجه اول بعهده کربوهیدرات ها سپس چربی هاست.

(د) غذای ورزشکار چندروز قبل از فعالیت سنگین و طولانی باید غنی از کربوهیدرات باشد.

۶۷- کدام عبارت در مورد فعالیتهای دراز مدت سبک صحیح نیست؟

(الف) فعالیت هایی که دو الی چهار ساعت و یا بیشتر طول می کشد.

(ب) در پایان این گونه فعالیتهای کربوهیدراتها در تامین انرژی نقش اساسی دارند.

(ج) در حین انجام این فعالیتهای باید از کربوهیدرات محلول استفاده کنید.

(د) دوی مارا تن و کوهنوردی از جمله فعالیتهای مذکور هستند.

۶۸- کدام جمله در مورد چربی ها صحیح نیست؟

(الف) ترکیب شیمیایی چربیها دارای کربن، هیدروژن و مقدار کمی اکسیژن است

(ب) ارزش انرژی زایی چربیها دوبرابر قندها و پروتئینها است

(ج) ارزش انرژی زایی چربیها معادل ۱۲ کالری به ازای هر گرم است.

(د) در شرایط عادی ۲۰ تا ۲۵ درصد کالری روزانه برای یک جیره غذایی معمولی ۶۵ تا ۹۰ گرم چربی مورد نیاز است.

۶۹- انواع چربی از نظر تغذیه چیست؟

(الف) ساده (ب) مرکب (ج) مشتق (د) همه موارد

۷۰- کدام مورد از چربیهای مرکب نیستند؟

(الف) فسفولیپید ها (ب) گلیکولیپیدها (ج) لیپو پروتئینها (د) اسید لینولیک

۷۱- کدام جمله در مورد کلسترول صحیح نیست؟

الف) یکی از مهم ترین استروئیدها کلسترول است

ب) برنج رایج ترین غذای غنی از کلسترول است

ج) کلسترول در مفزواعصاب نقش عایق را بازی میکند.

د) رسوب کلسترول در سرخرگهای دیواره قلب به سکنه منجر می شود.

۷۲- کدام درصد وزنی چربی در مردان و زنان است؟

الف) ۲۰ درصد وزن بدن مردان و ۴۰ درصد وزن بدن زنان

ب) ۱۵ درصد وزن بدن مردان و ۲۵ درصد وزن بدن زنان

ج) ۱۰ درصد وزن بدن مردان و ۲۰ درصد وزن بدن زنان

د) ۳۰ درصد وزن بدن مردان و ۴۰ درصد وزن بدن زنان

۷۳- کدام مورد از تغییرات بیوشیمیایی چربیها نیست؟

الف) افزایش اکسایش چربیها در افراد تمرین کرده در طول تمرینهای ورزشی بهرهگیری از چربی ها افزایش می یابد.

ب) طی فعالیتهای ورزشی ترشح هورمونهای اپی یفرین ونوراپی نفرین ورشد و... افزایش می یابد

ج) فعالیت ورزشی باعث هیدرولیز بیشتر چربیها و افزایش سطح FFA در پلاسما می شود

د) کاهش لیپولیز درون عضلات اسکلتی

۷۴- کدام مورد از عوامل موثر بر سطح FFA پلاسما در هنگام فعالیتهای ورزشی نیست؟

الف) تجمع اسید لاکتیک در جریان فعالیت شدید به کاهش سطح FFA پلاسما منجر می شود.

ب) مصرف کافئین باعث افزایش سوخت FFA پلاسما و افزایش کارایی استقامتی می شود.

ج) گرم کردن مناسب بدن قبل از فعالیت میزان FFA پلاسما را کاهش می دهد.

د) اجرای منظم تمرینات ورزشی باعث افزایش سطح FFA پلاسما و اکسایش آن می شود.

۷۵- کدام گزینه در مورد پروتئینها صحیح نیست؟

الف) حداقل ۱۵ الی ۲۰ درصد وزن بدن هر فرد بالغ را تشکیل می دهد.

ب) تقریباً نیمی از عضله از پروتئین است

ج) یک پنجم پروتئین در استخوان وغضروف است.

د) یک چهارم در پوست است

۷۶- چند درصد کالری مورد نیاز روزانه از پروتئین تامین می شود؟

الف) ۲۵ درصد ب) ۱۵ درصد ج) ۳۰ درصد د) ۱۰ درصد

۷۷- کدام گزینه در مورد ساختار شیمیایی پروتئین ها صحیح نیست؟

الف) پروتئینها علاوه بر کربن وهیدروژن واکسیژن تقریباً ۱۶ درصد نیتروژن دارند.

ب) اجزای ساختمانی پروتئین ها را اسیدهای امینه می نامند

ج) فقط ۴۰ نوع اسیدهای امینه برای ساختمان پروتئین ها وجود دارد.

د) کیفیت ترکیب اسیدهای امینه باعث افزایش پیدایش حدود ۳۰۰۰۰ نوع پروتئین در بدن شده است.

۷۸- پروتئین های بدن می باشند؟

الف) کروی ب) رشته ای ج) پیوسته د) سوزنی

۷۹- کدامیک از موارد وظایف و نقش پروتئینها در بدن نیست؟

الف) نقش اسیدهای امینه در تامین رشد و بافت های جدید

ب) نقش اسیدامینه در ساختن ترکیبات ضروری بدن و نگهداری بافتها

ج) تنظیم مایعات بدن

د) کاهش انرژی

۸۰- پروتئینهای اصلی موجود در پلاسما کدام هستند؟

الف) البومین ب) گلوبولین ج) فیبرونوژن د) همه موارد

۸۱- نیاز طبیعی بدن به پروتئین گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است؟

الف) ۰.۵ گرم ب) ۰.۷ گرم ج) ۰.۶ گرم د) ۰.۸ گرم

۸۲- کدام عبارت در مورد پروتئین صحیح نیست؟

الف) میزان نیاز به پروتئین به چگونگی ترکیب آن از نظر میزان اسیدهای امینه بستگی دارد.

ب) افزایش مصرف کالری نسبت نیاز به پروتئین را بالا میبرد..

ج) افراد سبک وزن به پروتئین بیشتری نیاز دارند.

د) کودکان در مراحل رشد به پروتئین بیشتری نیاز دارند.

۸۳- کدام مورد جز نیاز ورزشکاران به مواد پروتئینی نیست؟

الف) مصرف پروتئین افراد ورزشکار نسبت به افراد عادی کمتر است

ب) ورزشهای قدرتی و استقامتی و بدنسازی به میزان متفاوت به پروتئین نیاز دارند.

ج) افراد تمرین کرده طی فعالیت های ورزشی نسبت به افراد تمرین نکرده پروتئین بیشتری نیاز دارند.

د) همه موارد.

۸۴- فقدان ، کمبود یا مقدار بیش از حد ویتامین ها در بدن چه عوارشی در بدن ایجاد می کند؟

الف) ویتامینوز ب) هیپو ویتامینوز ج) هیپر ویتامینوز د) همه موارد

۸۵- کدامیک از ویژگیهای ویتامینها نیست؟

الف) بدن ویتامین نمی سازد و این مواد باید به طور مداوم از طریق مواد غذایی به بدن برسد.

ب) بدون آنها تولید انرژی ممکن است

ج) از ترکیبات سازنده سلولهای بدن نیستند.

د) برای واکنش های سوخت و سازی و رشد طبیعی ضروری اند.

۸۶- کدام عبارت در مورد نیاز به ویتامین صحیح نیست؟

الف) هر اندازه جثه شخص کوچکتر باشد مقدار نیاز وی به ویتامین افزایش می یابد.

ب) در طی رشد، فعالیت عضلانی، ورزش، هنگامتیب و بیماری نیاز بیشتری به ویتامین وجود دارد.

ج) زمانی که بیش از حد کربوهیدرات سوزانده شود نیاز به ویتامین تیامین و برخی از ویتامین های گروه B افزایش می یابد.

د) نیاز روزانه به ویتامین ها در یک شخص بسته به سرشت و ماهیت هر فرد متغیر است.

۸۷- کدام جمله در مورد جذب ویتامینها صحیح نیست؟

الف) جذب ویتامین های محلول در چربی مشابه جذب چربیهاست.

ب) ویتامین های محلول در چربی برخلاف ویتامین های محلول در آب از راه ادرار دفع نمی شوند.

ج) ویتامینهای محلول در آب ذخیره می شود.

د) ویتامینهای محلول در چربی در بدن به ویژه در کبد ذخیره می شوند.

۸۸- کدام مورد از ویتامینهای محلول در چربی نیستند؟

الف) A ب) D ج) E د) B

۸۹- کدام عبارت در مورد ویتامین های محلول در چربی صحیح نیست؟

الف) در مقابل گرما مقاوم تر هستند ب) عموماً از طریق روده جذب می شوند ج) از طریق ادرار دفع نمی شوند د) به نحو چشمگیری در بدن ذخیره می شوند.

۹۰- کدام عبارت در مورد ویتامین A صحیح نمی باشد؟

الف) کاهش رشد بدن ب) تنظیم ساز و کار بینایی ج) پایداری غشا سلول د) پایداری غشا سلول

۹۱- کدام عبارت صحیح نیست؟

الف) کمبود ویتامین A باعث اختلالات بینایی می شود

ب) کمبود ویتامین D باعث نرمی و شکنندگی استخوانها و توقف رشد می شود.

ج) کمبود ویتامین E باعث اختلالات تولید مثل و رشد می شود.

د) کمبود ویتامین K باعث بند آمدن خونریزی می شود.

۹۲- کدام مورد از ویتامین های محلول در آب نیست؟

الف) C ب) B1 ج) B6 د) K

۹۳- کدام عبارت در مورد نقش ویتامینها در فعالیتهای ورزشی صحیح نیست؟

الف) ویتامینهای A-D-PP-B6-C در تشکیل بافتهای، عضلات و استخوانها و رشد بدن موثرند و در فعالیتهای قدرتی و انفجاری و سرعتی مفید هستند.

ب) ویتامین B1 از ضعف و خستگی و دردهای عضلانی و مفصلی جلوگیری می کند و خستگی زودرس را به تاخیر می اندازد.

ج) ویتامینهای B1-B6-B12-C در ضعف قوای جسمانی ورزشکاران موثرند.

د) ویتامینهای B2-B3-B9-B12 در سوخت و ساز کربوهیدراتها یا پروتئینها دخالت دارند و افزایش ذخایر انرژی کمک میکنند.

۹۴- کدام عبارت در مورد مواد معدنی صحیح نیست؟

الف) حدود ۵ درصد وزن بدن را تشکیل می دهند. در طبیعت بیش از ۹۰ عنصر شیمیایی یافت می شود که ۲۴ عنصران برای حیات بشر ضروری است.

ب) سدیم و پتاسیم از عوامل اصلی تنظیم فشار اسمزی و سوخت و سازی اب اند

ج) فسفر و کلسیم که در عمل استخوان سازی مشارکت دارند

د) مواد معدنی که برای انسانها مهم هستند در انزیمها و هورمونها و ویتامینها یافت میشوند.

۹۵- کدامیک جز طبقه بندی عناصر معدنی بر اساس وظایف آنها می باشد؟

الف) وظیفه ساختمانی ب) وظیفه نگهداری تعادل محیط داخلی ج) وظیفه همراهی و همکاری د) همه موارد

۹۶- کدام عبارت در مورد کلسیم صحیح نیست؟

الف) باعث استحکام استخوان می شود ب) عامل مهمی در انعقاد خون است ج) ریتم ضربان قلب را از تنظیم خارج می کند د) انقباض عضلانی را تحریک می کند

۹۷- کدام عبارت در مورد نقش اب در بدن صحیح نیست؟

الف) ۹۰ درصد وزن بدن از اب تشکیل می شود ب) اتلاف ۱۰ درصد اب بدن عواقب وخیمی در پی دارد ج) متوسط اب بدن در مردان ۵۵ درصد و در زنان ۵۰ درصد است د) اب بدن در زمان تولد ۷۶ درصد و در سنین کهولت به ۴۵ درصد وزن بدن می رسد.

۹۸- اب مورد نیاز بدن در شبانه روز است؟

الف) ۳۵۰۰ میلی لیتر ب) ۳۰۰۰ میلی لیتر ج) ۲۵۰۰ میلی لیتر د) ۲۰۰۰ میلی لیتر

۹۹- بطور معمولی هر فرد در شبانه روز میلی لیتر در شبانه روز اب مصرف می کند؟

الف) ۲۰۰۰ میلی لیتر ب) ۳۰۰۰ میلی لیتر ج) ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی لیتر د) ۸۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی لیتر

۱۰۰- کدام عبارت صحیح نیست؟

الف) ۱۵۰۰ میلی لیتر اب روزانه از کلیه ها از بدن خارج می شود

ب) حدود ۷۰ درصد مدفوع اب است که روزانه حدود ۸۰ تا ۱۵۰ میلی لیتر اب از این طریق دفع می شود.

ج) تنفس اب دفعی از طریق هوای بازدم بین ۲۰۰ تا ۳۰۰ میلی لیتر است.

د) طی تمرینات طولانی ورزشی در هوای گرم میزان تعریق به ۲۰ لیتر نیز می رسد.

۱۰۱- کدام جمله صحیح نیست؟

الف) پس از تمرین بجای اب خالص از مواد غذایی حاوی اب و امیوه ها استفاده کنید.

ب) نوشیدنی قبل از فعالیت ورزشی را میتوان ۳۰ دقیقه قبل و به میزان ۴۰۰ تا ۶۰۰ میلی لیتر نوشید.

ج) در حین فعالیت ورزشی نیز می توان با فواصل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ای به مقدار ۵۰ تا ۱۵۰ میلی لیتر نوشیدنی مصرف کرد.

د) دمای نوشیدنی باید بین ۲۵ تا ۳۰ درجه سانتیگراد باشد.

۱۰۲- کدام یک از منابع سرشار آهن نیست؟

الف) چای ب) گوشت قرمز ج) تخم مرغ د) ماهی

۱۰۳- کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

الف) حدود ۱۴ الی ۱۸ درصد سهم انرژی از کربوهیدراتها و ۲۵ تا ۳۲ درصد پروتئین و ۵۰ تا ۶۰ درصد از چربیها میباشد.

ب) حدود ۱۲ الی ۱۵ درصد سهم انرژی از چربیها و ۲۵ تا ۳۵ درصد پروتئین و ۵۰ تا ۶۰ درصد از کربوهیدراتها میباشد.

ج) حدود ۱۲ الی ۱۵ درصد سهم انرژی از پروتئین ها و ۲۵ تا ۳۵ درصد چربیها و ۵۰ تا ۶۰ درصد از کربوهیدراتها میباشد.

د) حدود ۱۴ الی ۱۸ درصد سهم انرژی از کربوهیدراتها و ۲۵ تا ۳۲ درصد پروتئین و ۵۰ تا ۶۰ درصد از چربیها میباشد.

۱۰۴- کدام عبارت صحیح است؟

الف) کربوهیدراتها به طور متوسط ۴ تا ۵ ساعت، چربیها ۲ ساعت، پروتئین ها ۳ ساعت

ب) پروتئین ها به طور متوسط ۴ تا ۵ ساعت، چربیها ۲ ساعت، کربوهیدراتها ۳ ساعت

ج) پروتئینها به طور متوسط ۴ تا ۵ ساعت، کربوهیدرات ها ۲ ساعت، چربیها ۳ ساعت

د) چربیها به طور متوسط ۴ تا ۵ ساعت، کربوهیدرات ها ۲ ساعت، پروتئین ها ۳ ساعت

۱۰۵- کدامیک از تحریکات فیزیولوژیکی تمایل فرد را برای خوردن غذا چندین ساعت تغییر می دهد؟

الف) اتساع لوله گوارش ب) سنجش مقدار غذا بوسیله گیرنده ای سر ج) نوع غذای مصرفی از لحاظ زمان خروج آن از معده د) همه موارد

۱۰۶- کدام گزینه صحیح است؟

الف) وزنی که در آن مقدار چربی در حداقل باشد که به اندازه اسکلتی فرد بستگی دارد وزن مطلوب می نامند

ب) وزن بدون چربی را وزن خالص

ج) وزن با چربی را وزن تام

د) همه موارد

۱۰۷- بیش از درصد وزن بدن مرد یا زن چاق را چربی تشکیل می دهد؟

الف) ۳۰ تا ۴۰ ب) ۴۰ تا ۵۰ ج) ۱۵ تا ۲۰ د) ۲۰ تا ۳۰

۱۰۸- کدام یک از عوامل درمان چاقی و کاهش وزن نیست؟

الف) کاهش مقداری از انرژی مصرفی و افزایش فعالیت های جسمانی

ب) مصرف داروهای مختلف جهت تقلیل دادن حس گرسنگی

ج) کاهش مصرف انرژی یا بی غذایی نسبی

د) مصرف غذاهای چرب