

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری

۲۱۵۰۰۴ (ستتی) ۱۲۱۵۰۰
PNUNA.COM
PNU News Agency



نام درس: تغذیه و ورزش - تغذیه ورزشی

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی (ستتی): ۲۱۵۰۰۴

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

امام خمینی^(ع): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. در خصوص متابولیسم پایه کدام یک از گزینه های زیر « صحیح » است؟

الف. حداقل میزان انرژی جهت فعالیت عضلانی

ب. به ازای هر مترمربع از سطح بدن تقریباً به ۴۰ کالری انرژی در ساعت نیاز است

ج. برای محاسبه متابولیسم پایه دمای محیط باید بین ۱۲ تا ۱۵ درجه سانتی گراد باشد

د. مقدار کالری مورد نیاز روزانه برای زنان ۲۴۰۰ تا ۴۰۰۰ کیلوکالری است

۲. کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

الف. تبدیل گلوکز به گلیکوژن کاتابولیسم است

ب. واکنش های آنابولیسم در فعالیت های ورزشی کاربرد دارد

ج. تبدیل گلوکز به H_2O , CO_2 آنابولیسم است

د. واکنش های کاتابولیسم انرژی زا هستند

۳. کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

الف. یک گرم قند در حضور یک لیتر O_2 ، ۵/۰۵ کالری انرژی آزاد می کند.

ب. نسبت RQ در پروتئین ۰/۸۲ است

ج. یک گرم چربی در یک لیتر O_2 ، ۹/۴ کالری انرژی آزاد می کند.

د. نسبت RQ در چربی ها، ۰/۸ است

۴. ترشح هورمون آنتراگاسترون باعث می شود.

الف. باز شدن اسفنگتر معدی - مری

ب. زیاد کردن مقاومت مری در برابر حالت اسیدی کیموس

ج. کند کردن تخلیه معده

د. شل شدن معده و دوازدهه

۵. اسفنگتر از پس زدن محتویات معده به داخل مری جلوگیری می کند و اسفنگتر..... به محتویات معده اجازه می دهد که به تدریج به دوازدهه راه یابد.

الف. حلقوی - کاردیا

ب. حلقوی - پیلور

ج. کاردیا - پیلور

د. پیلور - کاردیا

۶. کدام یک از گزینه های زیر نادرست است؟

الف. نام دیگر گلوکز، دکستروز است

ب. ساکارز شیرین ترین نوع شکر است

ج. نام دیگر ساکارز، همان قند نیشکر است

د. نام دیگر گلوکز ، قند انگور است

۷. از ترکیب دو ملکول گلوکز چه دی ساکاریدی حاصل می شود؟

الف. لاکتوز

ب. مالتوز

ج. ساکارز

د. گالاکتوز

۸. روند تبدیل گلیکوژن کبدی به گلوکز برای مصرف شدن در عضلات را.....گویند

الف. گلیکوژنولیز

ب. گلیکوژنز

ج. گلیکولیز

د. گلوکونئوژنز

۹. کدام یک از گزینه های زیر جزء نقش های قندها در بدن نیست؟

الف. خنثی کردن مواد سمی

ب. تنظیم چربی خون

ج. صرفه جویی در مصرف چربی

د. یگانه منبع سوخت C.N.S

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری

PNUNA.COM
PNU News Agency



نام درس: تغذیه و ورزش - تغذیه ورزشی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (ستتی): ۲۱۵۰۰۴

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۰. منبع اصلی تامین کننده انرژی کدام یک از فعالیت های زیر از مواد قندی است؟

الف. دوی ۱۵۰۰ متر ب. شنای ۱۵۰۰ متر ج. شنای تفریحی د. پرش طول

۱۱. مکان اصلی بیوسنتز اسیدهای چرب در بدن کدام است؟

الف. کبد ب. روده باریک ج. بافت چربی د. لوزالمعده

۱۲. در لخته شدن خون و تشکیل بافت پوشاننده رشته های عصبی به کار می رود.

الف. فسفو لیپید ب. لیپوپروتئین ج. گلیکو لیپید د. گلیکو پروتئین

۱۳. کدام یک از عوامل زیر در آزاد شدن انرژی از TG (تری گلیسیرید) موثر است؟

الف. افزایش ATP در بافت ب. افزایش ترشح انسولین

ج. آزاد شدن هورمون GH د. کاهش ترشح هورمون تیروئید

۱۴. کدام یک از عوامل زیر بر سطح FFA پلاسما هنگام فعالیت های ورزشی بی تاثیر است؟

الف. نور آبی نفرین قوی ترین محرک افزایش سطح FFA است

ب. مصرف کافئین، سوخت و ساز FFA را افزایش می دهد

ج. گرم کردن منظم قبل از فعالیت باعث افزایش FFA می شود

د. تجمع اسیدلاکتیک در جریان فعالیت باعث افزایش FFA می شود

۱۵. ویتامین تحمل بدن را در برابر خستگی افزایش می دهد و مصرف بیش از حد ویتامین باعث از بین بردن مقداری

زیادی ویتامین B₁₂ شده و تولید کم خونی می کند

الف. A و C ب. B₆ و A ج. اسید پنتوتینیک و C د. C و C

۱۶. سفید شدن موها، احساس سوزش در پا و دردهای عضلانی از علائم کمبود کدامیک از ویتامین های زیر است؟

الف. B₁ ب. B₂ ج. B₅ د. B₆

۱۷. نقش اصلی بیشتر در ارتباط با آزاد سازی انرژی از مواد مغذی در واکنش های سلولی است.

الف. ویتامین های محلول در چربی ب. ویتامین های محلول در آب

ج. ویتامین های گروه B د. ویتامین K

۱۸. زمانی که پروتئین به مصرف تولید انرژی می رسد اسیدهای آمینه از آن جدا شده و بقیه ملکول می سوزد

الف. بنیان آمین ب. گروه کربوکسیل

ج. زنجیره هیدروکربنی د. گروه متیل

۱۹. در صد پروتئین موجود در کدامیک از مواد غذایی زیر بیشتر است؟

الف. تخم مرغ ب. شیر ج. سبزیجات د. جگر

۲۰. کدام یک از گزینه های زیر در اثر مصرف بیش از حد پروتئین در بدن حاصل نمی شود؟

الف. دی هیدراتاسیون ب. کاهش فشار اسمزی

ج. افزایش تحریکات روده ای د. گرفتگی عضلات شکمی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: --

پیام نور
دانشجویان
خبرگزاری

PNUNA.COM
PNU News Agency



نام درس: تغذیه و ورزش - تغذیه ورزشی

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی (ستتی): ۲۱۵۰۰۴

مجاز است.

استفاده از:

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۱. کدام یک از گزینه های زیر جزء وظایف پروتئین ها در بدن نیست؟

- الف. تولید انرژی ب. تنظیم PH ج. تنظیم الکترولیت د. محرک سنتز پادتن
۲۲. برای ساخته شدن انسولین که در مصرف گلوکز توسط سلول ها موثر است، وجود عنصر..... ضروری است.

الف. Na ب. K ج. Zn د. Ca

۲۳. کدامیک از روش های زیر دفع نامحسوس آب نام دارد؟

الف. تبخیر پوستی ب. تعریق ج. مدفوع د. ادرار

۲۴. کدام یک از گزینه های زیر جزء علل کم خونی ورزشی نیست؟

- الف. پایین بودن درصد جذب آهن ب. کاهش حجم پلاسما
- ج. کمبود ویتامین B₁₂ د. انجام تمرینات شدید ورزشی

۲۵. قبل از مسابقه، خوردن غذای به دلیل اثر هورمون..... توصیه نمی شود.

- الف. پرچرب، انسولین ب. پرکربوهیدرات، انسولین
- ج. پرچرب، کورتیزول د. پرکربوهیدرات، کورتیزول

۲۶. کدامیک از گزینه های زیر جزء عوامل کنترل کننده تنظیم تغذیه ای نیست؟

- الف. غلظت گلوکز ب. بالا رفتن دما
- ج. نخایر بدن د. اتساع لوله گوارش

۲۷. میزان متوسط آب در کدامیک از بافت های بدن کمتر است؟

الف. عضلانی ب. چربی ج. دندان د. همبند

۲۸. بیشترین میزان آهن در کدام قسمت وجود دارد؟

الف. هموگلوبین ب. میوگلوبین ج. سیتوکروم ها د. الکترولیتها

۲۹. درصد چربی افراد لاغر کمتر ازدرصد وزن بدنشان است.

الف. ۳ تا ۵ ب. ۵ تا ۷ ج. ۷ تا ۱۰ د. ۱۰ تا ۱۵

۳۰. مصرف غذای چرب و پروتئینی پس از فعالیت، ترمیم گلیکوژن عضلات را تابه تاخیر می اندازد

الف. ۲۴ ساعت ب. ۴۸ ساعت ج. یک هفته د. دو هفته