



تعداد سوالات: تست: ۳۰ تشرییع: --

نام درس: تغذیه و ورزش - تغذیه ورزشی

رشته تحصیلی / گذ دوس: کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی - (برادران) - (خواهران)

کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی. (عمومی) - (فیزیولوژی ورزش) / ۱۲۱۵۰۵۶ - ۱۲۱۵۰۰۴

مجاز است.

استفاده از:

۱. از میان اسیدهای آمینه زیر، کدامیک از دسته اسیدهای آمینه ضروری‌اند؟

ب. سرین

د. ایزوولوسین

الف. گلیسین

ج. پروپین

۲. کدام گزینه در مورد عوامل مغذی انرژی‌زا صحیح است؟

ب. پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، چربیها

الف. کربوهیدراتها، چربیها، پروتئین‌ها

د. کربوهیدراتها، چربیها، ویتامین‌ها

ج. چربیها، کربوهیدراتها، مواد معدنی

۳. کدام گزینه در مورد درصد چربی افراد لاغر صحیح است؟

ب. کمتر از ۷ تا ۹ درصد وزن بدن

الف. کمتر از ۳ تا ۵ درصد وزن بدن

د. کمتر از ۹ تا ۱۱ درصد از وزن بدن

ج. کمتر از ۸ تا ۱۰ درصد وزن بدن

۴. کدام عبارت زیر نادرست است؟

الف. بر اثر تجزیه ساکاروز - گلوکز و لاکتوز تشکیل می‌شود.

ب. سوخت اصلی فعالیتهای پرتابی کربوهیدرات است.

ج. ایزوولوسین اسید آمینه ضروری است.

د. طی فعالیتهای ورزشی ترشح نوراپی نفرین افزایش می‌یابد.

۵. کدام گزینه در ارتباط با اسیدهای چرب صحیح است؟

الف. اتمهای کربن یک اسید چرب اشباع شده بواسیله اتصالات منفرد به یکدیگر متصلند.

ب. اتمهای کربن یک اسید چرب اشباع نشده بواسیله اتصالات منفرد به یکدیگر متصلند.

ج. اسید استearيك و پالمیتیک مهمترین اسیدهای چرب غیراشباع هستند.

د. تمام اسیدهای چرب دارای دو عامل کربوکسیل انتهایی هستند.

۶. اپی‌نفرین و نوراپی‌نفرین با افزایش کدامیک از عوامل زیر افزایش بارز می‌یابند؟

ب. مدت فعالیت ورزشی

الف. شدت فعالیت ورزشی

د. تکرار فعالیت ورزشی

ج. نوع فعالیت ورزشی

۷. کدامیک از آنزیمهای زیر پروتئولیتیک نیستند؟

ب. تریپسین

الف. آمیلاز

د. ریبونوکلئاز

ج. کیموتریپسین

۸. قبل از مسابقه مصرف کدام یک از غذاهای زیر توصیه نمی‌شود؟

ب. کربوهیدرات‌ها تا یک ساعت قبل از مسابقه

الف. مایعات رقیق آب

د. غذاهایی با حجم مواد سلولزی بالا

ج. غذاهایی با حجم مواد سلولزی کم

تعداد سوالات: تست: ۳۰ تشرییع: --

نام درس: تغذیه و ورزش - تغذیه ورزشی

رشته تحصیلی/ گذرسو: کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی- (برادران)- (خواهران)

مجاز است.

استفاده از:

۹. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. پروتئین‌ها را مواد با فری نیز می‌نامند

ب. آنزیم‌ها و کوآنزیم‌ها هم در ساختمان پروتئین حضور دارند

ج. تمام پروتئین‌های بدن به طور دائم و با سرعت یکسان در حال تجزیه و سنتز مجدد هستند.

د. جگر، قلوه و شیر از جمله مواد تأمین کننده B2 هستند.

۱۰. ایجاد فشار اسمزی، عمل کدام یک از پروتئین‌های پلاسماست؟

د. فیبرین

ج. فیبرینوژن

ب. آلبومین

الف. گلوبولین

۱۱. شیر از چه نظر فقیر است؟

د. ویتامین E

ج. ویتامین A

ب. ویتامین D

الف. آهن

۱۲. اغلب پروتئین‌های بدن از چه نوعی هستند؟

ب. پروتئین‌های انقباضی

د. پروتئین‌های کرووی

۱۳. کدام یک از موارد زیر معمولاً "عامل اصلی کمک به تنظیم جریان عکس العمل متابولیکی است که موجب ترخیص انرژی از مولکولهای غذا می‌گردد؟

د. ویتامینها

ج. آب

ب. املاح

الف. قندها

۱۴. در کدام یک از موارد زیر تری گلیسیرید سلولهای چربی افزایش می‌یابد؟

ب. چاقی هیپرتروفی

الف. بروز آکالالوزمتabolیک

د. بروز هپاتیت

ج. چاقی هیپرپلازیا

۱۵. کدام یک از موارد زیر در ارتباط با نقش پتانسیم در بدن است؟

ب. کمک به انتقال فعال اسید‌های آمینه

ب. تثبیت

الف. تثبیت فشار اسمزی برون سلولی

د. ایجاد آرامش در عضلات قلب

ب. ایجاد

ج. ایجاد تعادل طبیعی در آب درون سلولی

۱۶. در بدن انسان تندرست و بالغ، اجزای تشکیل دهنده (وزن خالص) عبارت است از:

ب. بافت استخوان و چربی

الف. توده عضله

د. عضله، استخوان و مایعات

ج. خون و امعاء و احشاء

۱۷. کم خونی از عوارض کمبود کدام یک از ویتامین‌های زیر است؟

د. ویتامین B2

ج. ویتامین D

ب. بیوتین

الف. اسید‌فولیک

ب. طبقه‌بندی لیپوپروتئین‌ها بر چه مبنایی صورت می‌گیرد؟

الف. ساختمان شیمیایی

ب. وزن مخصوص آنها

ج. سهولت در هضم

د. انرژی تولیدی آنها



پیام نور-

دانشجویان
پایگاه خبری

PNUNA.COM
PNU News Agency

تعداد سوالات: تست: ۳۰ تشرییع: --

نام درس: تغذیه و ورزش - تغذیه ورزشی

رشته تحصیلی/ گُد درس: کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی- (برادران)- (خواهران)

کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی. (عمومی) - (فیزیولوژی ورزش) / ۱۲۱۵۰۵۶ - ۱۲۱۵۰۰۴

مجاز است.

استفاده از:

۲۷. کدام گزینه در ارتباط با نقش کبد در متابولیسم چربی‌ها نادرست است؟

الف. تجزیه فسفولیپیدها در بی غذایی و دیابت به اسیدهای چرب

ب. سنتز گلیسریدها از مواد غذایی کربوهیدراتی

ج. تجزیه اسیدهای چرب به ترکیبات ریزتر برای تولید انرژی

د. سنتز کلسترول و فسفولیپیدهای چرب

۲۸. کدام گزینه در ارتباط با ورزش و تعادل آب و الکترولیت‌ها صحیح است؟

الف. اجرای فعالیت‌های طولانی مدت در هوای سرد عامل مؤثری در کاهش آب بدن می‌باشد.

ب. در محیط با رطوبت صد درصد تبخیر مایعات از طریق پوست غیرممکن می‌شود و حرارت داخلی افزایش می‌یابد.

ج. تعریق زیاد طی فعالیت‌های جسمانی بویژه در هوای گرم باعث دفع الکترولیت‌های پتاسیم، کلسیم و سدیم می‌گردد.

د. برای تأمین آب و الکترولیت‌های از دست رفته طی ورزش، ورزشکاران باید محلول ۵۰ درصد گلوکز مصرف نمایند.

۲۹. بالا بودن سطح اسید لاتکتیک خون و نسبت تبادل تنفسی نشانه آشکار کدام یک از فعالیت‌های زیر است؟

الف. دوی ۱۰۰ متر ب. دوی ۴۰۰ متر ج. صحرانوردی د. دو ماراتون

۳۰. انرژی حاصل از کدام یک از مواد غذایی به ازای هر لیتر اکسیژن بیشتر است؟

د. کربوهیدراتها ب. چربیها ج. املاح الف. پروتئینها