

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه وورزش

پیام نور
دانشجویان کارشناسی ارشد
پایگاه خبری

PNUNA.COM

News Agency

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

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

روش تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی [News Agency](#) (خواهران)، 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؟

۴. فروکتوز

۳. گلوکز

۲. لاکتوز

۱. مالت

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

۴. گلیکولیز

۳. لیپولیز

۲. اندوجنوز

۱. دامیناسیون

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

۲. تأخیر در رشد

۱. حساسیت در برابر عفونت

۴. نرمی استخوان

۳. اختلالات چشمی

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

۲. پروتئین و چربی

۱. پروتئین و ویتامین

۴. چربی و کربوهیدرات

۳. پروتئین و کربوهیدرات

۵- تعریف صحیح واکنش های کاتابولیسمی کدام است؟

۱. مولکولهای درشت را از ذرات غذایی ریز تولید کرده و انرژی زا هستند.

۲. مولکولهای درشت را به ذرات غذایی ریز تبدیل کرده و انرژی زا هستند.

۳. مولکولهای درشت را از ذرات غذایی ریز تولید کرده و انرژی گیر هستند.

۴. مولکولهای درشت را به ذرات غذایی ریز تبدیل کرده و انرژی گیر هستند.

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

۲. قسمت پایینی لوله گوارش

۱. قسمت بالایی لوله گوارش

۴. قسمت پایینی لوله گوارش و رکتوم

۳. قسمت بالایی لوله گوارش و رکتوم

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

۲. انسولین و گلوکاگون

۱. پیپسینوژن و گلوکاگون

۴. گاسترین و گلوکاگون

۳. گاسترین و انسولین

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه وورزش

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

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی (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؟

- | | |
|---|--|
| ۱. هورمون گلوکاگون، تولید کیموس اسیدی | ۲. هورمون گلوکاگون ، خنثی کردن کیموس اسیدی |
| ۳. شیره لوزالمعده ، خنثی کردن کیموس اسیدی | ۴. شیره لوزالمعده ، تولید کیموس اسیدی |

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

- | | |
|--------------|------------|
| ۱. روده کوچک | ۲. صفراء |
| ۳. روده بزرگ | ۴. دوازدهه |

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

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| ۱. دی ساکارید، گلوکز + فروکتوز | ۲. دی ساکارید، گلوکز + گالاكتوز |
| ۳. پلی ساکارید، گلوکز + فروکتوز | ۴. پلی ساکارید، گلوکز + گالاكتوز |

۱۱- گلیکوژن جزو کدام گروه از کربوهیدراتها می باشد؟

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ۱. پلی ساکارید، حیوانی | ۲. پلی ساکارید، گیاهی |
| ۳. دی ساکارید، گیاهی | ۴. دی ساکارید، حیوانی |

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

- | | |
|-------------|---------------|
| ۱. گلوکاگون | ۲. انسولین |
| ۳. کورتیزول | ۴. هورمون رشد |

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

- | | |
|----------------|------------------|
| ۱. گلیکوژن کبد | ۲. گلیکوژن عضلات |
| ۳. چربی | ۴. گلوکز خون |

۱۴- تنها منبع سوخت سلولهای عصبی کدام است؟

- | | |
|----------------|------------------|
| ۱. گلوكز خون | ۲. گلیکوژن عضلات |
| ۳. گلیکوژن کبد | ۴. چربی |

۱۵- مضرات مصرف کربوهیدرات قبل از مسابقه کدام است؟

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| ۱. افزایش ذخیره گلیکوژن عضلات | ۲. کاهش ذخیره گلیکوژن عضلات |
| ۳. افزایش ذخیره آب همراه گلیکوژن | ۴. کاهش ذخیره آب همراه گلیکوژن |

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

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ۱. فعالیت سرعتی اینتروال | ۲. فعالیت دراز مدت سنگین |
| ۳. فعالیت دراز مدت سنگین | ۴. فعالیت دراز مدت سبک |

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه وورزش

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

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی **PNUNA.COM** عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش) ۱۲۱۵۰۰۴ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۶

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

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

۱۸- عامل افزایش FFA در پلاسمما کدام است؟

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

۱۹- به دنبال تمرینات استقاماتی 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- کلژن جزو کدام گروه پروتئین ها می باشد؟

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

۲۱- تورم بافتی 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 ارپسین
- ۴. روده کوچک، آنزیم پپسین

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

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

۲۴- کدام گزینه جزو هورمون های آنابولیک می باشد؟

- ۱. کورتیزول
- ۲. هورمون رشد
- ۳. اپی نفرین
- ۴. تیروکسین

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه وورزش

پیام نور
دانشجویان یک
پایگاه خبری

PNUNA.COM

News Agency

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

روش تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، 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 می‌باشد؟

- ۱. از طریق ادرار دفع می‌شود.
- ۲. از طریق ادرار دفع نمی‌شود.
- ۳. در بدن ذخیره می‌شود.
- ۴. مصرف مازاد ایجاد مسمومیت می‌کند.

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

- ۱. سدیم
- ۲. کلر
- ۳. آهن
- ۴. منیزیم

- ۲۷- تجزیه هر گرم گلیکوژن چه مقدار آب تولید می‌کند؟

- ۱/۷ . ۱
- ۲/۷ . ۲
- ۳/۷ . ۳
- ۴/۷ . ۴

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

- ۱. افزایش حجم پلاسمای کاهش برونده قلب
- ۲. کاهش حجم پلاسمای کاهش برونده قلب
- ۳. کاهش حجم پلاسمای کاهش برونده قلب

- ۲۹- کدام گزینه از نشانه‌های اسیدوز است؟

- ۱. کاهش برونده قلب
- ۲. افزایش حالت تهوع
- ۳. کاهش الکترولیت‌های خون
- ۴. کاهش پلاسمای خون

- ۳۰- کدام گزینه از عوامل مؤثر در جذب آهن می‌باشد؟

- ۱. ویتامین D
- ۲. غذاهای سرشار از فسفات
- ۳. ویتامین B12
- ۴. اسید تئنیک