

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه ورزش

روش تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی، فیزیولوژی ورزشی-فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندبیتی، فیزیولوژی دور ورزشی-فیزیولوژی ورزشی کاربردی، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۵۰۰۴-۱۲۵۰۵۶، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۵۰۵۶

۱- طول مدت ماندن غذا در معده چقدر است؟

- | | | | |
|-----------|-------------|-------------|-------------|
| ۴. ۶ ساعت | ۳. ۲-۱ ساعت | ۲. ۵-۴ ساعت | ۱. ۴-۲ ساعت |
|-----------|-------------|-------------|-------------|

۲- کدام یک از دانشمندان گلوگز را کشف کرد؟

- | | | | |
|-----------|---------------|---------------|------------|
| ۴. رگنالت | ۳. برآک کوناک | ۲. گلودبرنارد | ۱. لاوازیه |
|-----------|---------------|---------------|------------|

۳- کدام یک از دانشمندان پایه گذار علم تغذیه بود؟

- | | | | |
|-----------|------------|---------|------------|
| ۴. ماجندی | ۳. لاوازیه | ۲. پروت | ۱. نورکروی |
|-----------|------------|---------|------------|

۴- برای اولین بار چه کسی ضریب تنفسی را از نسبت حجم CO_2 / O_2 تعیین کرد؟

- | | | | |
|---------|----------|-----------|-----------|
| ۴. بیدر | ۳. اشمیت | ۲. رگنالت | ۱. ماجندی |
|---------|----------|-----------|-----------|

۵- کدام یک از موارد زیر در تنظیم اعمال حیاتی بدن نقش کمتری دارد؟

- | | | | |
|-------|---------------|---------------|------------|
| ۴. آب | ۳. ویتامین ها | ۲. مواد معدنی | ۱. چربی ها |
|-------|---------------|---------------|------------|

۶- گزینه نادرست را مشخص کنید؟

- | | | |
|---------------------------------------|---------------|-----------------------------|
| ۱. چربی ها، اسید لینولئیک، اسید فولیک | ۲. مواد معدنی | ۳. عناصر معدنی، کلسیم، فسفر |
|---------------------------------------|---------------|-----------------------------|

۷- گزینه درست را مشخص کنید؟

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| ۱. شیر از آهن و ویتامین C غنی است | ۲. شیر از فسفر و ویتامین C فقیر است | ۳. شیر از آهن و فسفر غنی است |
|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|

- | | | | | |
|------------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|
| ۴. شیر از ویتامین C و آهن فقیر است | ۱. شیر از آهن و زنان به ترتیب چه مقدار است؟ | ۲. ۳۴۰۰-۲۰۰۰ | ۳. ۳۰۰۰-۱۶۰۰ | ۴. ۱۶۰۰-۲۴۰۰ |
|------------------------------------|---|--------------|--------------|--------------|

- | | | | |
|--------------|--------------|----------------|--------------|
| ۱. ۰/۸ - ۰/۷ | ۲. ۰/۸ - ۰/۸ | ۳. ۰/۸ - ۱-۰/۷ | ۴. ۰/۷ - ۰/۶ |
|--------------|--------------|----------------|--------------|

۸- حداقل مقدار کالری مورد نیاز روزانه برای مردان و زنان به ترتیب چه مقدار است؟

- | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| ۱. ۲۴۰۰-۱۶۰۰ | ۲. ۱۶۰۰-۲۴۰۰ | ۳. ۳۰۰۰-۱۶۰۰ | ۴. ۳۴۰۰-۲۰۰۰ |
|--------------|--------------|--------------|--------------|

۹- نسبت تنفسی (RQ) برای چربی ها، کربوهیدرات و پروتئین در اکسیداسیون مواد غذایی به ترتیب چقدر است؟

- | | | | |
|--------------|--------------|----------------|--------------|
| ۱. ۰/۸ - ۰/۷ | ۲. ۰/۸ - ۰/۸ | ۳. ۰/۸ - ۱-۰/۷ | ۴. ۰/۷ - ۰/۶ |
|--------------|--------------|----------------|--------------|

عنوان درس : تغذیه ورزشی، تغذیه ورزش

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

۱۰- گزینه صحیح کدام است؟

۱. سازوکار تنظیمی گوارش در قسمت های بالای لوله گوارشی بیشتر عصبی است
۲. سازوکار تنظیمی گوارش در قسمت های پائینی لوله گوارشی بیشتر عصبی است
۳. سازوکار تنظیمی گوارش در رکتوم عصبی است
۴. سازوکار تنظیمی گوارش در بالا و پائین لوله گوارشی عصبی است

۱۱- هضم مواد نشاسته ای از کدام قسمت لوله گوارش شروع می شود؟

۱. دهان
۲. معده
۳. روده
۴. مری

۱۲- کدام یک از آنزیم های هضم کننده پروتئین ها نیست؟

۱. ترپسین
۲. ریبونوکلئاز
۳. کربوکسی پلی پپتیداز
۴. کولسیستوکینین

۱۳- کدام یک نام دیگر گلوکز نیست؟

۱. دکستروز
۲. قند خون
۳. قند انگور
۴. فروکتوز

۱۴- کدام گزینه نادرست است؟

۱. یون بیکربنات در خنثی کردن کیموس اسیدی نقش دارد
۲. غذای چرب باعث آزاد شدن هورمون آنترگاسترون می شود
۳. وجود املاح صفرایی به امولسیون کردن چربی ها کمک می کند
۴. ضریب جذب کربوهیدرات در افراد سالم در حدود ۵۰ درصد می باشد

۱۵- شیرینی کدام قند ها از بقیه کمتر است؟

۱. لاکتوز
۲. گلوکز
۳. فروکتوز
۴. گالاكتوز

عنوان درس : تغذیه ورزشی، تغذیه ورزش

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

۱۶- گزینه نادرست را مشخص کنید؟

۱. نشاسته فراوان ترین پلی ساکارید گیاهی است
۲. سلولز پلی ساکارید صدرصد گیاهی است
۳. روند تبدیل گلوکوز به گلیکوزن کبدی را گلوکونئوزن می نامند
۴. منابع غذایی گلیکوزن گشت، جگر و غذای دریایی است

۱۷- گوارش مجدد نشاسته در کجا صورت می گیرد؟

۱. معده
۲. دوازده
۳. روده باریک
۴. در کولون بالا رونده

۱۸- تجزیه مالتوز به گلوکز در سلولهای کدام قسمت صورت می گیرد؟

۱. معده
۲. روده باریک
۳. لوزالمعده
۴. روده بزرگ

۱۹- کدام یک از وظایف، از وظایف کربوهیدرات در بدن نیست؟

۱. صرفه جویی در مصرف پروتئین
۲. تنظیم قند خون
۳. تامین ویتامین ها
۴. نقش کربوهیدرات ها در کبد

۲۰- فراوانترین اسید چرب اشباع نشده و اشباع شده به ترتیب در طبیعت کدام اند؟

۱. اسیدپالمئک - اسیداورلئک
۲. اسید استیک- اسید استئاریک
۳. اسید اوئیک- اسید استیک
۴. اسید استئاریک - اسید استیک

۲۱- کدام یک جزء نقش فسفولیپیدها نمی باشد؟

۱. جزء عوامل بنیادی سلول است
۲. در انتقال چربی ها در خون نقش مهمی دارد
۳. بافت پوشاننده رشته های عصبی هستند
۴. در انتقال یونها در بدن نقش دارد

۲۲- افزایش سطح چربی ها برای تاثیر بیشتر آنزیم ها از وظایف کدام یک از عوامل هضم کننده می باشد؟

۱. لیپاز معده
۲. لیپاز لوزالمعده
۳. املاح صفراء
۴. لیپاز روده باریک

۲۳- کدام گزینه از عوامل تاثیرگذار بر افزایش سطح اسید چرب آزاد پلاسمما هنگام ورزش نمی باشد؟

۱. مصرف کافئین
۲. مصرف غذای چرب
۳. اجرای منظم فعالیت ورزشی
۴. کاهش تولید نور اپی نفرین

