

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۷۰ تشریحی : ۰

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه وورزش

رشته تحصیلی / گد درس: فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی ورزشی کاربردی، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۰۴ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۵۶

۱- به چه دلیل با خوردن غذای چرب، تخلیه غذا از معده به کندی صورت می‌گیرد؟

۱. به دلیل ذخیره غذای چرب در معده

۲. به دلیل هضم چربی در روده کوچک

۳. به دلیل تنظیم ترشحات معده به وسیله ساز و کار عصبی

۴. به دلیل آزاد شدن هورمون آنتروگاسترون

۲- کدام یک از موارد از وظایف کبد در سیستم گوارشی می‌باشد؟

۱. ضریب جذب پروتئین را بالا می‌برد.

۲. آزاد کردن هورمون از راه خون به لوله گوارش

۳. ترشح مداوم صفراء

۴. ترشح شیره لوزالمعده برای تولید انسولین

۳- مهم ترین و ارزان ترین منبع انرژی در تغذیه انسان کدام است؟

۱. ویتامین‌ها

۲. پروتئین‌ها

۳. قندها

۴. چربی‌ها

۴- در روند گوارش آنژیمی که نشاسته را تجزیه می‌کند کدام است؟

۱. آمیلاز

۲. سوکراز

۳. لاکتاز

۴. لیپاز

۵- فراوان ترین نوع لیپید‌ها که به مقدار زیاد در بافت حیوانی و گیاهی یافت می‌شود کدام است؟

۱. فسفولیپید‌ها

۲. لیپو پروتئین‌ها

۳. گلیکو لیپیدها

۴. گلیسریدها

۶- کدام پلی ساکارید در دیواره‌های سلولزی در سلول‌های گیاهی ذخیره می‌شود؟

۱. ساکاروز

۲. نشاسته

۳. گلیکوژن

۴. گلوکز

۷- مهم ترین منابع غذایی گلیکوژن و فروکتوز به ترتیب کدامند؟

۱. گوشت‌ها و شیر

۲. شیر و گوشت‌ها

۳. گوشت‌ها و میوه‌ها

۴. عسل و میوه‌ها

۸- در فعالیت‌های درازمدت تامین انرژی در درجه اول بر عهده کدام یک از موارد ذیل می‌باشد؟

۱. پروتئین‌ها و سپس کربوهیدرات‌ها

۲. آب و سپس پروتئین‌ها

۳. کربوهیدرات‌ها و سپس چربی‌ها

۴. چربی‌ها و سپس کربوهیدرات‌ها

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۷۰ تشریحی : ۰

سوی سوال : ۱ یک

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

رشته تحصیلی / گد درس: فیزیولوژی ورزشی - فعالیت بدنی و تدرستی، فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی ورزشی کاربردی، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۰۴ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۵۶

۹- افزایش تعداد سول های چربی در بدن موجب به وجود آمدن کدام نوع چاقی در افراد می شود؟

- ۱. هیپرپلاسیا
- ۲. بزرگ شدن شکم و باسن
- ۳. چاقی ژنتیکی
- ۴. هیپرتروفی

۱۰- وجود لایه چربی زیر پوستی در کدام یک از ورزش های زیر از آسیب های ورزشی جلوگیری می کند؟

- ۱. سوارکاری
- ۲. کشتی
- ۳. والیبال
- ۴. بسکتبال

۱۱- در بین آنزیم های هضم کننده چربی ها، کدام یک مهم تر می باشد؟

- ۱. لیپاز معده
- ۲. لیپاز لوزالمعده
- ۳. لیپاز بzac
- ۴. آمیلاز لوزالمعده

۱۲- کدام یک از عوامل زیر باعث افزایش سطح FFA پلاسمما می شوند؟

- ۱. کاهش هورمون نوراپی نفرین
- ۲. مصرف غذای کم چرب قبل از مسابقه
- ۳. کاهش مصرف کافئین به شکل قهوه
- ۴. افزایش هورمون نوراپی نفرین

۱۳- کدام یک از انواع پروتئین ها در ساختمان اصلی بدن نقش دارد؟

- ۱. پروتئین های رشته ای
- ۲. پروتئین های کروی
- ۳. پروتئین های مزدوج
- ۴. پروتئین های پیوسته

۱۴- کدام پروتئین زیر دارای تمامی اسید آمینه های ضروری برای نگهداری و رشد بدن به مقادیر کافی می باشد؟

- ۱. سیب زمینی
- ۲. سبزیجات
- ۳. جگر
- ۴. ذرت

۱۵- کدام یک از موارد ذیل، نقش هموگلوبین در تنظیم PH خون می باشد؟

- ۱. انتقال مواد اسیدی برای دفع از بدن
- ۲. از بین بردن تعادل اسید و باز
- ۳. افزایش شدید گلبول های سفید خون
- ۴. واکنش ناپذیری آن با گاز کربنیک

۱۶- کدام هورمون به سنتز پروتئین در بدن کمک نموده و جزء آنابولیک ها محسوب می شود؟

- ۱. کورتیزول
- ۲. پروژترون
- ۳. تیروکسین
- ۴. تستوسترون

۱۷- کدام پروتئین موجود در پلاسمما باعث لخته شدن خون و ترمیم سوراخ های ایجاد شده عروق گردش خون می شود؟

- ۱. آلبومین
- ۲. فیبرینوژن
- ۳. گلوبولین
- ۴. پروژترون

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۷۰ تشریحی : ۰

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

عنوان درس : تغذیه ورزشی، تغذیه وورزش

رشته تحصیلی / گد درس : فیزیولوژی ورزشی - فعالیت بدنی و تدرستی، فیزیولوژی ورزشی - فیزیولوژی ورزشی کاربردی، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۰۴ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۵۶

۱۸- کدام گزینه نشان دهنده افزایش پروتئین در بدن می باشد؟

۲. کاهش تحریکات روده ای

۱. کاهش فشار اسمزی

۴. گرفتگی عضلات شکمی و اسهال

۳. باعث ثبات و تنظیم اعمال معدی - روده ای

۱۹- دی هیدراسيون کدام یک از موارد ذیل می باشد؟

۲. افزایش وزن عضلانی

۱. افزایش چربی در بدن

۴. دفع شدید پروتئین

۳. دفع شدید آب

۲۰- در یک برنامه غذایی مناسب برای ورزشکاران، چند درصد از کل کالری در صد از کل کالری دریافتی روزانه را پروتئین ها تشکیل می دهند؟

۴. ۱۰ تا ۱۰ درصد

۳. ۱۵ تا ۲۰ درصد

۲. ۱۰ تا ۱۵ درصد

۱. ۵ تا ۱۰ درصد

۲۱- کدام یک از ویتامین های ذیل به کمک زمینه میکروبی روده ساخته می شود؟

K. ۴

D. ۳

A. ۲

C. ۱

۲۲- نشانه ای کمبود کدام ویتامین در بدن زودتر بروز می نماید؟

۴. ویتامین C

۳. ویتامین E

۲. ویتامین های گروه B

۱. ویتامین A

۲۳- کدام یک از موارد زیر در ارتباط با ویتامین ها صحیح می باشد؟

۱. روند جذب ویتامین های محلول در آب مانند جذب چربی ها می باشد.

۲. ویتامین های محلول در چربی از راه ادرار دفع می شوند.

۳. مصرف زیاد ویتامین های محلول در آب ایجاد مسمومیت می نماید.

۴. ویتامین های A و D به ترتیب به وسیله کلسترول و کاروتون ساخته می شوند.

۲۴- کدام یک از ویتامین های زیر به عامل ضد کم خونی معروف می باشد؟

۲. ویتامین بیوتین و B2

B12

۴. ویتامین B2 و B12

C و B6

۲۵- حدوداً چند درصد از وزن بدن را مواد معدنی تشکیل می دهند؟

% ۱۰ . ۴

% ۳ . ۳

% ۸ . ۲

% ۵ . ۱

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۷۰ تشریحی : ۰

سوی سوال : ۱ یک

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

عنوان درس : تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

رشته تحصیلی / گد درس : فیزیولوژی ورزشی- فعالیت بدنی و تدرستی، فیزیولوژی ورزشی- فیزیولوژی ورزشی کاربردی، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۰۴ -، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۵۶

۲۶- وظیفه نگهداری تعادل محیط داخلی بدن بر عهده کدام ماده معدنی می باشد؟

- ۱. فسفر و آهن
- ۲. کبالت و منیزیوم
- ۳. سدیم و پتاسیم
- ۴. فسفر و کلسیم

۲۷- ادم یا خیز در بدن از نشانه های اولیه کدام یک از موارد ذیل می باشد؟

- ۱. کمبود ویتامین بدن
- ۲. کمبود پروتئین پلاسمای
- ۳. کمبود ویتامین ها

۲۸- در طی یک تمرین طولانی شدید در هوای گرم، آب بدن عمدتاً از چه طریقی دفع می شود؟

- ۱. ادرار
- ۲. پوست
- ۳. تنفس
- ۴. مدفع

۲۹- کدام یک از موارد زیر از علائم مسمومیت با آب می باشد؟

- ۱. گود رفتن چشم ها
- ۲. افزایش حجم پلاسمای
- ۳. افزایش غلظت خون
- ۴. افزایش چگالی بدن

۳۰- مصرف کدام یک از موارد زیر به دلیل کند نمودن زمان تخلیه معده، قبل از مسابقات باید به حداقل برسد؟

- ۱. کربوهیدرات ها
- ۲. چربی ها
- ۳. ویتامین ها
- ۴. پروتئین ها