



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

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

۱- کدام مورد درباره ترکیب شیمیایی بدن یک انسان بالغ درست است؟

- ۰۱. ۶۵ درصد آب، ۳۰ درصد مواد آلی، ۵ درصد مواد معدنی
- ۰۲. ۳۰ درصد آب، ۶۵ درصد مواد آلی، ۵ درصد مواد معدنی
- ۰۳. ۶۵ درصد آب، ۲۵ درصد مواد معدنی، ۱۰ درصد مواد آلی
- ۰۴. ۳۰ درصد آب، ۶۵ درصد مواد معدنی، ۵ درصد مواد آلی

۲- مهم ترین منابع غذایی کلسیم و سلولز به ترتیب کدامند؟

- ۰۱. شیر و گوشت
- ۰۲. گوشت و سبزی ها
- ۰۳. شیر و سبزی ها
- ۰۴. سیب زمینی و تخم مرغ

۳- کدام مورد درباره آنابولیس صحیح نیست؟

- ۰۱. آنابولیس با دوره رشد منطبق است.
- ۰۲. در واکنش های آنابولیس ذرات شیمیایی غذا به یکدیگر می پیوندند و در اثر آن مولکول های بزرگتر ساخته می شوند.
- ۰۳. آنابولیس مکرر تشکیل پروتوپلاسم های سلول زنده و سلول های جدید را به عهده دارد.
- ۰۴. آنابولیس دوره نمو است و در نتیجه آن حجم ماده پایین می رود.

۴- کدام یک از آنزیم های زیر چربی ها را تجزیه می کند؟

- ۰۱. لپاز
- ۰۲. لاکتاز
- ۰۳. پروتئاز
- ۰۴. ساکاراز

۵- عمل اصلی ترشحات مری چیست؟

- ۰۱. هضم مواد نشاسته ای
- ۰۲. لغزنده سازی مری برای حرکت راحت تر مواد غذایی به سوی معده
- ۰۳. کمک به هضم پروتئین ها
- ۰۴. متوقف کردن تنفس و بستن حنجره برای بلع غذا

۶- کدام قند در خون انسان، در حالت ناشتا وجود دارد؟

- ۰۱. فروکتوز
- ۰۲. گالاکتوز
- ۰۳. گلوکز
- ۰۴. مالتوز

۷- بیشترین گلیکوژن بدن انسان در کدام یک از موارد زیر قرار دارد؟

- ۰۱. کبد و عضلات
- ۰۲. بافت عصبی
- ۰۳. بافت همبند
- ۰۴. استخوان ها



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

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

۸- به حالتی که قند خون از میزان طبیعی پایین تر برود می گویند.

- | | | | |
|---------------|---------------|-------------|--------------|
| ۱. هیپرگلیسمی | ۲. هیپوگلیسمی | ۳. هیدرولیز | ۴. گلوکونئوز |
|---------------|---------------|-------------|--------------|

۹- کدام مورد جزء نقش کربوهیدرات ها در کبد نیست؟

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| ۱. ایجاد کالری | ۲. خنثی کردن مواد سمی |
| ۳. تنظیم سوخت و ساز لیپیدها | ۴. تامین قند خون برای اعصاب مرکزی |

۱۰- کدام مورد درباره فعالیت هایی که بین یک تا دو ساعت طول می کشد درست است؟

۱. قبل از مسابقه نباید تمرین سنگین انجام گیرد زیرا ذخایر گلیکوژن تخلیه شده و فرصت بازسازی کامل وجود ندارد.
۲. ورزشکار سه روز قبل از مسابقه نباید زیاد کربوهیدرات مصرف کند.
۳. مصرف کربوهیدرات محلول در حین مسابقه برای تکمیل ذخایر گلوکز کبد توصیه می شود.
۴. در صورتی که زمان مسابقه خیلی طولانی شود، مصرف مقدار متوسطی محلول گلوکز قبل از گرم کردن توصیه می شود.

۱۱- کدام یک از استروئیدها نقش عایق در ساختمان مغز و اعصاب را دارند؟

- | | | | |
|-------------------|------------|-----------|--------------|
| ۱. اسیدهای صفراوی | ۲. کلسترول | ۳. استرول | ۴. ویتامین D |
|-------------------|------------|-----------|--------------|

۱۲- امولسیونه تحت تاثیر کدام عضو بدن انجام می شود؟

- | | | | |
|--------|---------|---------|---------|
| ۱. کبد | ۲. روده | ۳. صفرا | ۴. معده |
|--------|---------|---------|---------|

۱۳- سلول های کدام یک از اعضای بدن نمی توانند اسیدهای چرب را به جای گلوکز مصرف کنند؟

- | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| ۱. سلول های قلب | ۲. سلول های کبد | ۳. سلول های مغز | ۴. سلول های کلیه |
|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|

۱۴- بالا بودن سطح اسیدلاکتیک خون در فعالیت های کوتاه مدت نشان دهنده مصرف چه منبع انرژی در بدن است؟

- | | | | |
|---------|------------|----------|---------------|
| ۱. چربی | ۲. پروتئین | ۳. لیپید | ۴. کربوهیدرات |
|---------|------------|----------|---------------|

۱۵- شالوده حیات به کدام ماده اطلاق می شود؟

- | | | | |
|------------|---------------|---------------|------------------|
| ۱. چربی ها | ۲. مواد معدنی | ۳. پروتئین ها | ۴. کربوهیدرات ها |
|------------|---------------|---------------|------------------|

۱۶- کدام یک از اسید های آمینه به وسیله کبد سنتز نمی شود؟

- | | | | |
|----------|-----------|---------|-----------|
| ۱. لوسین | ۲. آلانین | ۳. سرین | ۴. گلیسین |
|----------|-----------|---------|-----------|



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

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

۱۷- آلبومین و کلاژن ها به ترتیب جزء کدام یک از انواع پروتئین ها هستند؟

- ۱. رشته ای-کروی
- ۲. کروی-رشته ای
- ۳. کروی-پیوسته
- ۴. رشته ای-پیوسته

۱۸- تبدیل اسیدهای آمینه به اسیدهای کتون یا اسید های چرب را می نامند.

- ۱. کتوزنز
- ۲. گلوکونئوزنز
- ۳. کاتابولیسم
- ۴. دامیناسیون

۱۹- کدام هورمون آنابولیک است؟

- ۱. کورتیزول
- ۲. تیروکسین
- ۳. پروژسترون
- ۴. انسولین

۲۰- انرژی تولید شده از چرخه گلوکز-آلانین حدود چند درصد از انرژی کل مورد نیاز برای تمرینات را تأمین می کند؟

- ۱. ۲۰ تا ۳۰ درصد
- ۲. ۱۰ تا ۱۵ درصد
- ۳. ۱۵ تا ۲۰ درصد
- ۴. ۲۰ تا ۲۵ درصد

۲۱- انسداد مجای صفراوی مانع جذب کدام ویتامین می شود؟

- ۱. ویتامین A
- ۲. ویتامین C
- ۳. ویتامین K
- ۴. ویتامین D

۲۲- کدام یک از ویتامین ها مانع خستگی زودرس در ورزشکاران می شوند؟

- ۱. ویتامین B1
- ۲. ویتامین E
- ۳. ویتامین D
- ۴. ویتامین C

۲۳- ادم یا خیز در بدن از نشانه اولیه چیست؟

- ۱. کمبود مواد معدنی
- ۲. کمبود ویتامین بدن
- ۳. کمبود پروتئین
- ۴. کمبود چربی بدن

۲۴- کدام مورد صحیح است؟

۱. در ورزش های هوازی درصد چربی ورزشکاران بیشتر از ورزشکاران قدرتی است.

۲. برای تعیین درصد چربی ورزشکاران باید به سن ورزشکار توجه کرد.

۳. درصد متوسط چربی برای مردان ورزشکار ۱۸ درصد است.

۴. درصد متوسط چربی برای زنان ورزشکار ۱۲ درصد است.



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

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

۲۵- کدام مورد جزء روش های افزایش ذخایر گلیکوژنی قبل از مسابقات نیست؟

۱. افزایش ذخایر بافتی، با مصرف غذای پرکربوهیدرات ۲ الی ۳ روز قبل از مسابقه
۲. تخلیه ذخایر گلیکوژنی چهار روز قبل از انجام مسابقه با انجام فعالیت های شدید و طولانی و سپس مصرف غذای پرکربوهیدرات
۳. یک هفته قبل از مسابقه با فعالیت شدید و طولانی ذخایر گلیکوژنی تخلیه شود، سپس ورزشکار به مدت سه روز از مواد غذایی حاوی چربی و پروتئین استفاده کند.
۴. ورزشکار در روز مسابقه از چربی و کربوهیدرات استفاده کند.

۲۶- اتلاف چند درصد آب بدن کشنده است؟

۱. ۱۰ تا ۱۵ درصد
۲. ۱۵ تا ۲۰ درصد
۳. ۲۰ تا ۲۲ درصد
۴. ۵ تا ۱۰ درصد

۲۷- منشاء پیدایش بیماری اسکوروبوت کمبود کدام ویتامین است؟

۱. ویتامین C
۲. ویتامین B
۳. ویتامین D
۴. ویتامین A

۲۸- کدام مورد از علل کم خونی ورزشی نیست؟

۱. پایین بودن درصد جذب آهن
۲. وجود عوامل همولیز کننده خون
۳. انجام تمرینات شدید ورزشی و فعالیت های استقامتی طولانی مدت
۴. کم شدن حجم پلاسما

۲۹- برای ورزشکارانی که بیش از ۲ یا ۳ ساعت در هوای گرم فعالیت دارند نوشیدن کدام محلول تجویز می شود؟

۱. محلول ۳ تا ۵ درصد کربوهیدرات
۲. محلول ۱۰ تا ۲۰ درصد گلوکز
۳. محلول ۳۰ تا ۴۰ درصد کربوهیدرات
۴. محلول ۵ تا ۸ درصد گلوکز

۳۰- کدام هورمون ورود اسیدهای آمینه را به درون سلول ها تسهیل می کند؟

۱. هورمون رشد
۲. کورتیزول
۳. تستوسترون
۴. انسولین