

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: تغذیه و ورزش — تغذیه ورزشی
رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی — (۱۲۱۵۰۰۴ — ۱۲۱۵۰۵۶)

کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: — مجاز است.

امام علی (ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. افزایش فعالیت هورمونهای نوراپی نفرین و گلوکاگن موجب رخداد..... می‌شود.

الف. تسریع گلیکوژنولیز ب. کند شدن روند کتوزیس

ج. افزایش گلوکونئوزنز د. افزایش لیپولیز

۲. به چه موادی، کالری مطلق اطلاق می‌شود؟

الف. به موادی که تنها از کربو هیدرات و آب تشکیل شده اند.

ب. به موادی که تنها از پروتئین و آب تشکیل شده اند.

ج. به موادی که تنها از چربی و آب تشکیل شده اند.

د. به موادی که تنها از عوامل مغذی کالری زا تشکیل شده اند

۳. اسیدهای صفراوی، ویتامین D و کلسترول جزء کدام دسته از موارد زیر هستند؟

الف. ویتامینها ب. چربیهای ساده ج. چربیهای مرکب د. استروئیدها

۴. کدام گزینه در ارتباط با نقش کلسیم در بدن غلط است؟

الف. فعال کننده بعضی از آنزیمها ب. آهنگ و ریتم ضربان قلب را تنظیم می کند.

ج. عامل مهمی در سیستم انعقاد خون نیست. د. انقباض عضلانی را تحریک می کند.

۵. مصرف نشاسته زیاد به ترتیب چه اثری بر سطح چربی خون و بر عارضه تصلب شرائین دارد؟

الف. افزایش، جلوگیری ب. افزایش، ایجاد ج. کاهش، جلوگیری د. کاهش، ایجاد

۶. در جریان فعالیتهای شدید عضلانی آزاد شدن سریع از غدد فوق کلیوی، مصرف چربی را افزایش می دهد.

الف. انسولین و گلوکاگن ب. اپی نفرین و گلوکاگن

ج. اپی نفرین و انسولین د. اپی نفرین و نوراپی نفرین

۷. به ازای واحد وزن، کالری حاصل از مواد غذایی، کدام یک بیشتر است؟

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

۸. حداکثر ذخیره چربی مجاز در بدن مردان و زنان به ترتیب چند درصد وزن بدن آنها می‌باشد؟

الف. ۲۵ و ۲۵ درصد ب. ۲۵ و ۱۵ درصد ج. ۴۰ و ۲۵ درصد د. ۱۵ و ۲۵ درصد

۹. عضله ای قویتر است که حجیم تر باشد و آن عضله ای حجیم تر می شود که بیشتری در ساختمان آن شرکت داشته باشد.

الف. چربی ب. ویتامین ج. پروتئین د. کربوهیدرات

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: تغذیه و ورزش — تغذیه ورزشی

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی — (۱۲۱۵۰۰۴ - ۱۲۱۵۰۵۶)

—

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

۱۰. برای جبران کم آبی حین ورزش، قبل از فعالیت های از ۳۰ دقیقه قبل از مسابقه می توان ۵۰۰ میلی لیتر آب آشامیدنی نوشید.

الف. تناوبی شدید ب. استقامتی و طولانی ج. سرعتی شدید د. قدرتی تداومی

۱۱. از میان کربوهیدراتها، کدامیک جزو عوامل مغذی ضروری به شمار می رود؟

الف - فروکتوز ب - گالاکتوز ج - گلیکوژن د - گلوکز

۱۲. گوشتها، سبزی ها، میوه های خشک، حبوبات و تخم انواع پرندگان بیشتر از چه غذایی برخوردارند؟

الف - پروتئین ب - چربی ج - کربوهیدرات د - فسفر و کلسیم

۱۳. سوخت اصلی فعالیت هایی مثل پرتاب ها، پرش ها و دوهای سرعت چیست؟

الف - کربوهیدراتها ب - چربی ها ج - پروتئین ها د - کربوهیدراتها و چربی ها

۱۴. مصرف غذای پرچرب قبل از فعالیت، میزان FFA را می دهد.

الف - کاهش ب - تدریجاً کاهش ج - افزایش د - بیش از حد افزایش

۱۵. کدام گزینه در ارتباط با متابولیسم پروتئینها و فعالیت های ورزشی صحیح است؟

الف. ورزشکارانی که تمایل به داشتن عضلات حجیم دارند، باید همزمان با تمرینات ویژه بر میزان پروتئین مورد نیاز روزانه خود

بیافزایند.

ب. نیاز پروتئینی ورزشکاران استقامتی معادل ۱/۱۲ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن و کمتر از دیگر ورزشکاران است.

ج. نیاز پروتئینی ورزشکاران رشته های قدرتی - سرعتی معادل ۱/۶۷ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن و بیشتر از دیگر

ورزشکاران است.

د. اسید آمینه های لوسین و ایزولوسین نقش کلیدی را بعنوان مواد سوختی و انرژی زا در فعالیت های ورزشی ایفا می کنند.

۱۶. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. پروتئین ها را مواد بافری نیز می نامند

ب. آنزیم ها و کوآنزیم ها هم در ساختمان پروتئین حضور دارند

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

د. جگر، قلوه و شیراز جمله مواد تامین کننده B_p هستند

۱۷. دریافت مقادیر زیادی آهن در بدن سبب چه عارضه ای می شود؟

الف. هموگلوبین ارویا ب. سیدروز ج. اسیدوز د. پروتئینوری

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: — دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: تغذیه و ورزش — تغذیه ورزشی
رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی — (۱۲۱۵۰۰۴ — ۱۲۱۵۰۵۶)

کد سری سؤال: یک (۱) استفاده از: — مجاز است.

۱۸. کم آبی به میزان ۰/۰۵، از حجم ضربه ای و نهایتاً "..... می کاهد.
- الف. برون ده قلب ب. ضربان قلب ج. کارایی قلب د. عملکرد فرد
۱۹. بخش عمده چربیها در کدام بخش از سیستم گوارشی جذب می شود؟
- الف. روده کوچک ب. معده ج. لوزالمعده د. روده بزرگ
۲۰. چه مقدار از انرژی روزانه بدن، توسط پروتئین ها تامین می شود؟
- الف. ۱۰٪ ب. ۲۰٪ ج. ۲۵٪ د. ۱۵٪
۲۱. کدام گزینه به ترتیب در مورد در صد چربی متوسط زیر پوستی برای مردان و زنان صحیح است؟
- الف. ۱۰ و ۱۶ درصد ب. ۱۴ و ۲۲ درصد ج. ۱۲ و ۱۸ درصد د. ۱۰ و ۲۰ درصد
۲۲. کدام گزینه در ارتباط با بازسازی ذخایر گلیکوژن پس از تمرین صحیح است؟
- الف. با مصرف غذاهای چرب و پروتئینی بازسازی کامل تا یک هفته به تاخیر می افتد.
ب. با مصرف غذاهای چرب و پروتئینی بازسازی حدود ۲۴ ساعت بطول می انجامد.
ج. با مصرف غذاهای مخلوط و کربوهیدراتی تکمیل ذخایر پس از ۵ روز صورت می گیرد.
د. زمان بازسازی ذخایر گلیکوژنی بستگی به نوع غذا و خوراکی ندارد.
۲۳. عامل محدود کننده در ادامه اجرای فعالیت ها با حداکثر انقباض به روش ایستا کدام است؟
- الف. تخلیه آدنوزین تری فسفات و گلیکوژن ب. فقدان فسفات
ج. تجمع اسید لاکتیک د. فقدان فسفات و تجمع اسید لاکتیک
۲۴. هضم کربوهیدراتها در سیستم گوارشی از کدام بخش شروع می شود؟
- الف. روده ها ب. دهان ج. معده د. روده بزرگ
۲۵. ورزشکارانی که عضلات دارند به آب بیشتری نیازمند هستند.
- الف. آتروفی ب. حجیم تری ج. کشیده تری د. لاغرتری
۲۶. مصرف پروتئین ها در کدام یک از موارد زیر ضرورت بیشتری دارد؟
- الف. اجرای ورزشهای قدرتی در سنین کودکی ب. در هنگام اجرای ورزشهای استقامتی
ج. در سنین رشد، هنگام ترمیم بافتها د. هنگام اجرای ورزشهای قدرتی برای جوانان
۲۷. در سلولهای مالتوز تحت تأثیر مالتاز به مونوساکارید گلوکز شکسته می شود.
- الف. معده ب. لوزالمعده ج. روده بزرگ د. روده باریک

نام درس: تغذیه و ورزش - تغذیه ورزشی
رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - (۱۲۱۵۰۰۴ - ۱۲۱۵۰۵۶)
کد سری سؤال: یک (۱)
استفاده از: ---
مجاز است.

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ---
زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: --- دقیقه
آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

۲۸. در طی گرسنگی طولانی، میزان دفع اجباری پروتئینها چقدر است؟

الف. ۱۰ تا ۲۰ گرم ب. ۳۰ تا ۴۰ گرم ج. ۲۰ تا ۳۰ گرم د. ۵۰ گرم

۲۹. کدام قند زیر تنها قندی است که در خون انسان در حالت ناشتا وجود دارد؟

الف. لاکتوز ب. گلوکز ج. ساکاروز د. سلولز

۳۰. مهمترین عنصر در تنظیم PH کدام است؟

الف. کلسیم ب. منیزیم ج. کلر د. سدیم