



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۶، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۶

۱- کدام یک از جملات ذیل نادرست است؟

- ۱. رشته های پروتئینی توسط پروتئازها تجزیه می شوند.
- ۲. آنزیمی که نشاسته را تجزیه می کند، لاکتاز نامیده می شود.
- ۳. پپتیدازها، پپتیدها را به اسیدهای آمینه تبدیل می کنند.
- ۴. آنزیمی که چربیها را تجزیه می کند، لیپاز نامیده می شود.

۲- در یک آزمایش بوسیله اسپیرومتر ، RQ در فردی ۰/۷ بدست آمد. رژیم غذایی این فرد بیشتر شامل چه نوع غذایی می باشد؟

- ۱. چربیها
- ۲. پروتئینها
- ۳. کربوهیدراتها
- ۴. مخلوطی از تمام مواد غذایی

۳- کدامیک از هورمونهای زیر، جزو هورمونهای آنابولیک محسوب می شود؟

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

۴- نیاز طبیعی بدن به پروتئین، چند گرم برای هر کیلوگرم وزن بدن می باشد؟

- ۱. ۰/۸
- ۲. ۱
- ۳. ۱/۱۲
- ۴. ۱/۶۷

۵- میزان متوسط آب در کدامیک از بافتهای بدن کمتر است؟

- ۱. بافت عضلانی
- ۲. بافت استخوانی
- ۳. بافت چربی
- ۴. بافت همبند

۶- بهترین راه برای کم کردن وزن در کدام گزینه بیان شده است؟

- ۱. عدم مصرف چربی . کاهش زمان خواب و استراحت
- ۲. کاهش کالری دریافتی و مصرف مواد غذایی پرویتامین
- ۳. کاهش کالری دریافتی و افزایش انرژی مصرفی از طریق ورزش
- ۴. افزایش انرژی مصرفی توأم با کار سنگین و خسته کننده

۷- به ترتیب عامل تعیین کننده در موفقیت کدام دسته از ورزشکاران، آهن موجود در کدام بخش است؟

- ۱. استقامتی - میوگلوبین
- ۲. استقامتی - هموگلوبین
- ۳. قدرتی - میوگلوبین
- ۴. قدرتی - هموگلوبین



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۰۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۶

۸- اولین مرحله تجزیه اسیدهای آمینه (کاتابولیسم) جدا شدن کدام بخش است؟

- ۰۱ گروه متیل
- ۰۲ بنیان آمین
- ۰۳ گروه کربوکسیل
- ۰۴ زنجیره هیدروکربنی

۹- غلظت گلوکز نوشیدنی‌های مصرفی حداکثر چند گرم در لیتر باید باشد؟

- ۰۱ ۲/۵
- ۰۲ ۳/۰۰
- ۰۳ ۳/۵
- ۰۴ ۴/۰۰

۱۰- ترشح کدام ماده باعث کند شدن تخلیه معده می‌گردد؟

- ۰۱ کولسیستوکینین
- ۰۲ تریپسین
- ۰۳ آنتروگاسترون
- ۰۴ پپسینوژن

۱۱- مواد مترشحه معده که پروتئینها را هضم می‌کنند، در کدام گزینه به درستی بیان شده است؟

- ۰۱ اسید کلریدریک، گاسترین، لیپاز
- ۰۲ اسید کلریدریک، پپسینوژن، آمیلاز
- ۰۳ اسید کلریدریک، گاسترین، کیموس
- ۰۴ اسید کلریدریک، پپسینوژن، گاسترین

۱۲- کدام یک از گزینه‌های ذیل نادرست می‌باشد؟

- ۰۱ اسیدهای چرب با زنجیره بلند کمتر از اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه‌تر جذب می‌شوند.
- ۰۲ اسیدهای چرب اشباع شده کمتر از اسیدهای چرب اشباع نشده جذب می‌گردند.
- ۰۳ اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه نسبت به اسیدهای چرب با زنجیره بلند در آب محلول‌ترند.
- ۰۴ اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه بیشتر در لیپوپروتئینهای با چگالی پایین دیده می‌شود.

۱۳- کدام آنزیم در شیره لوزالمعده یافت نمی‌شود؟

- ۰۱ تریپسین
- ۰۲ رنین
- ۰۳ کربوکسی پپتیداز
- ۰۴ کیموتریپسین

۱۴- کدام یک از تغییرات بیوشیمیایی ذیل در اثر فعالتهای ورزشی رخ نمی‌دهد؟

- ۰۱ افزایش اکسیداسیون چربیها
- ۰۲ افزایش فعالتهای هورمونی
- ۰۳ افزایش فعالیت لیپاز کبدی
- ۰۴ افزایش اسیدهای چرب آزاد در پلاسما

۱۵- هر گرم گلیکوژن به همراه چه مقدار آب ذخیره می‌شود؟

- ۰۱ ۲/۰
- ۰۲ ۲/۷
- ۰۳ ۳/۲
- ۰۴ ۳/۵

۱۶- کدامیک از پروتئینهای ذیل مسئول ایمنی طبیعی و اکتسابی شخص در برابر ارگاناسم‌های مهاجم هستند؟

- ۰۱ آلبومین
- ۰۲ گلوبولین
- ۰۳ فیبرونوژن
- ۰۴ انسولین



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی عمومی ۱۲۱۵۰۰۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۶

۱۷- تمام گزینه های ذیل به غیر از کدام مورد، از مضرات مصرف بیش از حد مواد پروتئینی می باشد؟

- ۰۱ دی هیدراسیون یا کم آبی و دفع شدید آب از بدن
- ۰۲ افزایش فعالیت کلیه ها بدلیل دفع مواد زاید
- ۰۳ اختلال در اعمال معدی- روده ای و یا کرامپ شکمی
- ۰۴ کاهش فشار اسمزی و فراورده های روده ای

۱۸- کمبود کدام ویتامین باعث بیماری شبکوری و آگزروفتمالی می گردد؟

- ۰۱ ویتامین E
- ۰۲ ویتامین K
- ۰۳ ویتامین A
- ۰۴ ویتامین D

۱۹- چای و قهوه به علت دارا بودن کدام ماده جذب آهن را کاهش می دهند؟

- ۰۱ اسید لاکتیک
- ۰۲ اسید سیتریک
- ۰۳ اسید پیروویک
- ۰۴ اسید تئینیک

۲۰- کدام گزینه در مورد آب، محلول نوشیدنی و فعالیتهای ورزشی صحیح است؟

- ۰۱ کاهش تنها ۳٪ از وزن از طریق تقلیل آب بدن باعث بروز گرفتگی و کوفتگی عضلانی می شود.
- ۰۲ کاهش حجم پلاسما در فعالیتهای ورزشی در هوای گرم باعث چروکیدگی گلبولهای قرمز و کاهش اکسیژن رسانی می شود.
- ۰۳ برای حفظ میزان آب و الکترولیتها در ورزشکاران استقامتی محلولهای ۵ تا ۱۰٪ گلوکز در حین مسابقه توصیه می شود.
- ۰۴ در شرایط معمولی بیشترین دفع آب از بدن از طریق پوست انجام می گیرد.

۲۱- چربیها به طور متوسط چند ساعت در معده می مانند؟

- ۰۱ ۳-۴ ساعت
- ۰۲ ۲-۳ ساعت
- ۰۳ ۴-۵ ساعت
- ۰۴ ۵-۶ ساعت

۲۲- قبل از مسابقه خوردن کدام نوع ماده غذایی، به دلیل اثر کدام هورمون روی گلوکز خون توصیه نمی شود؟

- ۰۱ پرچرب، انسولین
- ۰۲ پرچرب، گلوکاگن
- ۰۳ پرکربوهیدرات، انسولین
- ۰۴ پرکربوهیدرات، گلوکاگن

۲۳- دریچه ایلئوسکال در کجا قرار دارد؟

- ۰۱ بین مری و معده
- ۰۲ بین معده و دوازدهه
- ۰۳ بین دوازدهه و روده باریک
- ۰۴ بین روده باریک و روده فراخ

۲۴- در یک انسان بالغ به طور متوسط چند گرم گلیکوژن به صورت ذخیره وجود دارد؟

- ۰۱ ۴۵۰ گرم
- ۰۲ ۳۵۳ گرم
- ۰۳ ۳۸۰ گرم
- ۰۴ ۴۲۵ گرم



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۰۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۶

۲۵- کدام یک از گزینه های ذیل، جزو وظایف ویتامینهای B1 ، اسیدپنتوتنیک و بیوتین در بدن محسوب نمی باشد؟

۱. جلوگیری از تراکم اسید پیروویک در طی فعالیتهای بدنی
۲. تولید و افزایش گلبول قرمز، هموگلوبین و خون
۳. جلوگیری از خستگی زودرس در ورزشکاران
۴. جلوگیری از ضعف و دردهای عضلانی و مفصلی

۲۶- چرا باید از مصرف غذاهای پر حجم و مواد سلولزی مانند کاهو پرهیز کرد؟

۱. زیرا اجابت مزاج و دفع را افزایش می دهند.
۲. زیرا زمان تخلیه معده را کند می کنند.
۳. زیرا باعث سوزش و حساسیت در معده می شوند.
۴. زیرا حجم خون را به شدت کاهش می دهند.

۲۷- با مصرف غذاهای کربوهیدراتی و مخلوط، بازسازی گلیکوژن حدود چند ساعت طول می کشد؟

۱. ۱۲ ساعت
۲. ۲۴ ساعت
۳. ۴۸ ساعت
۴. ۷۲ ساعت

۲۸- کدامیک از روشهای زیر، دفع نامحسوس آب نام دارد؟

۱. مدفوع
۲. تعریق کلیوی
۳. تبخیر پوستی
۴. ادرار

۲۹- کدام یک از ویتامینهای زیر، عامل ضد کم خونی محسوب می شود؟

۱. ویتامین B1
۲. ویتامین B2
۳. ویتامین B6
۴. ویتامین B12

۳۰- در تمامی روشهای کنترل وزن نباید بیش از چند کیلوگرم وزن در هفته از دست برود؟

۱. ۰/۵ - ۱
۲. ۱/۵ - ۱
۳. ۲ - ۱/۵
۴. ۲/۵ - ۲