



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 گرایش عمومی، 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- طول مدت ماندن غذا در معده چقدر است؟

- ۰.۱ ۴-۲ ساعت      ۰.۲ ۵-۴ ساعت      ۰.۳ ۲-۱ ساعت      ۰.۴ ۶ ساعت

۲- کدام یک از دانشمندان گلوکز را کشف کرد؟

- ۰.۱ لاوازیه      ۰.۲ گلودیرنارد      ۰.۳ براک کوناک      ۰.۴ رگنالت

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

- ۰.۱ نورکروی      ۰.۲ پروت      ۰.۳ لاوازیه      ۰.۴ ماجندی

۴- برای اولین بار چه کسی ضریب تنفسی را از نسبت حجم CO2 به O2 تعیین کرد؟

- ۰.۱ ماجندی      ۰.۲ رگنالت      ۰.۳ اشمیت      ۰.۴ بیدر

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

- ۰.۱ چربی ها      ۰.۲ مواد معدنی      ۰.۳ ویتامین ها      ۰.۴ آب

۶- گزینه نادرست را مشخص کنید؟

- ۰.۱ چربی ها، اسید لینولئیک، اسید فولیک      ۰.۲ ویتامین ها، بیوتن، D  
۰.۳ عناصر معدنی، کلسیم، فسفر      ۰.۴ پروتئین ها، والین، فنیل آلانین

۷- گزینه درست را مشخص کنید؟

- ۰.۱ شیر از آهن و ویتامین C غنی است      ۰.۲ شیر از فسفر و ویتامین C فقیر است  
۰.۳ شیر از آهن و فسفر غنی است      ۰.۴ شیر از ویتامین C و آهن فقیر است

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

- ۰.۱ ۲۴۰۰-۱۶۰۰      ۰.۲ ۱۶۰۰-۲۴۰۰      ۰.۳ ۳۰۰۰-۱۶۰۰      ۰.۴ ۳۴۰۰-۲۰۰۰

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

- ۰.۱ ۰/۸ - ۰/۷ - ۰/۹      ۰.۲ ۱ - ۰/۸ - ۰/۸      ۰.۳ ۰/۸ - ۱ - ۰/۷      ۰.۴ ۰/۷ - ۰/۸ - ۱



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 گرایش عمومی، 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

۱۰- گزینه صحیح کدام است؟

۱. سازوکار تنظیمی گوارش در قسمت های بالایی 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. تریپسین

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 صفرای 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. گالاکتوز



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 گرایش عمومی، 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

۱۶- گزینه نادرست را مشخص کنید؟

۱. نشاسته فراوان ترین پلی ساکارید گیاهی است

۲. سلولز پلی ساکارید صددرد صد گیاهی است

۳. روند تبدیل گلوکز به گلیکوژن کبدی را گلوکونئوز می نامند

۴. منابع غذایی گلیکوژن گوشت، 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. تامین ویتامین ها  
۳. تنظیم قند خون 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 اولئیک- 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 صفراوی ۴. لیپاز روده باریک

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

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



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 گرایش عمومی، 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

۲۴- کدام یک از ترکیبات زیر را شالوده حیات می خوانند؟

۰۱. کربوهیدرات      ۰۲. آب      ۰۳. پروتئین      ۰۴. مواد مغذی

۲۵- کدام یک جزء پروتئین های رشته ای نیست؟

۰۱. کلاژنها      ۰۲. آلاستینها      ۰۳. آلومینها      ۰۴. کراتین ها

۲۶- کدام گزینه صحیح می باشد؟

۰۱. نوکلئوپروتئین ها پروتئین پیوسته هستند      ۰۲. کلاژن ها پروتئین کروی هستند  
۰۳. کراتین ها پروتئین کروی هستند      ۰۴. هیستونها پروتئین کروی هستند

۲۷- کدام یک از منابع غذایی از نظر پروتئین ارزش کمی دارند؟

۰۱. گوشت گاو      ۰۲. گوشت مرغ      ۰۳. شیر      ۰۴. میوه ها

۲۸- گوارش مواد پروتئینی از کجا شروع می شود؟

۰۱. معده      ۰۲. دهان      ۰۳. روده باریک      ۰۴. دوازدهه

۲۹- نیاز طبیعی بدن به پروتئین به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن چند گرم می باشد؟

۰۱. ۱ گرم      ۰۲. ۰/۶ گرم      ۰۳. ۰/۵ گرم      ۰۴. ۰/۸ گرم

۳۰- سندرم کوارشیورکور به چه معناست؟

۰۱. افزایش مقدار کالری مصرفی      ۰۲. افزایش پروتئین نسبت به کالری مصرفی  
۰۳. کاهش مقدار پروتئین نسبت به کالری مصرفی      ۰۴. افزایش مقدار اسیدهای چرب