



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، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۰۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران 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 اسپرومتر ، 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



عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش عمومی ۱۲۱۵۰۰۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)
(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 اسیدکلریدریک، پپسینوژن، آمیلاز
۰۳ اسیدکلریدریک، گاسترین، کیموس ۰۴ اسیدکلریدریک، 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



عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

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



عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

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