

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 دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۵۶

۱- کدامیک از مواد مغذی انرژی زا در رشد و ترمیم بافت و تنظیم اعمال بدن نقش دارند؟

- ۰۱ کربوهیدرات ها ۰۲ چربی ها ۰۳ پروتئین ها ۰۴ ویتامین ها

۲- به چه دلیل با خوردن غذای چرب تخلیه غذا از معده به کندی صورت می گیرد؟

- ۰۱ به دلیل ذخیره غذای چرب در معده
۰۲ به دلیل هضم چربی در روده کوچک
۰۳ به دلیل تنظیم ترشحات معده بوسیله سازوکار عصبی
۰۴ به دلیل آزاد شدن هورمون آنتروگاسترون

۳- کدامیک از گزینه های زیر در مورد سیستم گوارش در بدن صحیح می باشد؟

- ۰۱ ترشحات روده کوچک را فقط تحریکات عصبی تنظیم می کند.
۰۲ ضریب جذب پروتئین ها نسبت به سایر مواد مغذی انرژی زا بیشتر است.
۰۳ عمل جذب عمدتاً در بخش انتهایی روده کوچک اتفاق می افتد.
۰۴ هورمون کولسیستوکینین از مخاط روده آزاد و باعث تخلیه کیسه صفرا می شود.

۴- گزینه صحیح را انتخاب کنید؟

- ۰۱ غنی ترین اندام برای ذخیره گلیکوژن در بدن عضلات هستند
۰۲ حدود ۵۵۰ گرم گلیکوژن در عضلات بدن ذخیره می شوند
۰۳ نشاسته هنگام هضم ابتدا به مالتوز و در نهایت به گلوکز تبدیل می شود
۰۴ شیر از مهمترین منبع غذایی فروکتوز می باشد

۵- کدامیک از گزینه های زیر از نقش کربوهیدرات در بدن نمی باشد؟

- ۰۱ تنظیم سوخت و ساز لیپید ها و پروتئین ها در کبد
۰۲ تنظیم چربی بدن
۰۳ صرفه جویی در مصرف پروتئین ها
۰۴ تأمین ویتامین های C و B

۶- در کدامیک از فعالیت های ورزشی چربی به عنوان منبع تولید انرژی نقش اساسی بازی می کند؟

- ۰۱ فوتبال ۰۲ شنای سرعت ۰۳ پرتاب وزنه ۰۴ دوی ماراتن

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 دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۵۶

۷- گزینه نادرست را انتخاب کنید؟

۱. مصرف کربوهیدرات محلول در حین فعالیت های دراز مدت و سبک برای تکمیل ذخایر گلیکوژن کبد توصیه می شود
۲. مصرف محلول ۱۰ تا ۲۰ درصد گلوکز برای ورزشکاران استقامتی مفید می باشد
۳. ذخایر گلیکوژنی بدن ورزشکاران تا ۲ برابر افزایش می یابد
۴. در فعالیت های طولانی مدت تأمین انرژی در درجه اول بر عهده کربوهیدرات ها است

۸- در مورد اسیدهای چرب کدام گزینه صحیح است؟

۱. اسید های چرب غیر اشباع به مقدار فراوان در روغن های حیوانی وجود دارد
۲. اسید پالمیتیک از مهمترین اسیدهای چرب غیر اشباع است
۳. اکسیداسیون اسیدهای چرب غیر اشباع در بدن به سهولت انجام می شود
۴. چربی های مایع در دمای اتاق از نوع اسیدهای چرب اشباع هستند

۹- کدامیک از تغییرات بیوشیمیایی چربی ها در اثر تمرین ایجاد می گردد؟

۱. کاهش اکسایش چربی ها
۲. کاهش فعالیت های هورمونی
۳. افزایش فعالیت لیپاز کبدی
۴. افزایش فعالیت آنزیم لیپوپروتئین لیپاز

۱۰- کدامیک از عوامل زیر باعث افزایش سطح FFA پلاسما در حین تمرین می شود؟

۱. مصرف قهوه قبل از تمرین
۲. مصرف غذاهای پرکربوهیدرات قبل از تمرین
۳. اجرای تمرینات شدید ورزشی
۴. تجمع اسید لاکتیک طی فعالیت شدید

۱۱- از بین انواع پروتئین ها کدامیک در ساختمان اصلی بدن نقش دارند؟

۱. پروتئین های رشته ای
۲. پروتئین های کروی
۳. پروتئین های مزدوج
۴. پروتئین های پیوسته

۱۲- ارزش بیولوژیک کدام پروتئین نسبت به سایر پروتئین ها بیشتر است؟

۱. گوشت گاو
۲. گوشت مرغ
۳. شیر
۴. تخم مرغ

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 دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۵۶

۱۳- در رابطه با تأثیر عوامل ارزش‌دهی غذایی به پروتئین‌ها کدام گزینه صحیح‌تر است؟

۱. میزان اسیدهای آمینه ضروری پروتئین‌ها و متعادل بودن نسبت اسیدهای آمینه آنها
۲. متعادل بودن نسبت اسیدهای آمینه و گیاهی بودن پروتئین‌ها
۳. متعادل بودن نسبت اسیدهای آمینه، نوع اتصال اسیدهای آمینه و گیاهی بودن پروتئین‌ها
۴. میزان اسیدهای آمینه ضروری، متعادل بودن نسبت اسیدهای آمینه و نوع اتصال اسیدهای آمینه

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

۱. کمبود ویتامین بدن
۲. کمبود پروتئین پلاسما
۳. کمبود مواد معدنی
۴. کمبود ویتامین‌ها و پروتئین‌های بدن

۱۵- کدامیک از گزینه‌های زیر در مورد وظایف پروتئین‌ها در بدن صحیح می‌باشد؟

۱. تامین ویتامین‌ها، تثبیت PH خون و تنظیم مایعات بدن
۲. تنظیم مایعات بدن، تثبیت PH خون و محرک سنتز پادتن
۳. تنظیم مایعات بدن، صرفه جویی در مصرف کربوهیدرات‌ها و کنترل فشار خون
۴. کنترل فشار خون، صرفه جویی در مصرف کربوهیدرات‌ها و تثبیت PH خون

۱۶- در زمینه گوارش پروتئین‌ها کدام مورد صحیح است؟

۱. حدود ۳۰ درصد اسیدهای آمینه از طریق روده کوچک جذب می‌شود
۲. هضم پروتئین‌ها در دوازدهه کامل می‌شود و در روده کوچک فقط عمل جذب صورت می‌گیرد
۳. اسیدهای آمینه ضروری معمولاً سریعتر از سایر اسیدهای آمینه جذب می‌شوند
۴. اسیدهای آمینه با منشاء حیوانی کمتر از اسیدهای آمینه با منشاء گیاهی جذب می‌شوند

۱۷- به منظور جلوگیری از دفع اجباری پروتئین بدن چه میزان پروتئین باید در روز مصرف شود؟

۱. به ازای هر کیلو گرم از وزن بدن یک گرم پروتئین
۲. به ازای هر کیلو گرم از وزن بدن دو گرم پروتئین
۳. به ازای هر کیلو گرم از عضله بدن یک گرم پروتئین
۴. به ازای هر کیلو گرم از عضله بدن دو گرم پروتئین

۱۸- کدامیک از هورمون‌های زیر به عنوان هورمون کاتابولیک پروتئین‌ها عمل می‌کند؟

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

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 دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش) - ۱۲۱۵۰۰۴، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۶

۱۹- حداکثر مقدار مجاز مصرف پروتئین توسط ورزشکاران چقدر است؟

- ۰۱ یک گرم به ازای هر کیلو از وزن بدن
- ۰۲ دو گرم به ازای هر کیلو از وزن بدن
- ۰۳ یک گرم به ازای هر کیلو از عضله بدن
- ۰۴ دو گرم به ازای هر کیلو از عضله بدن

۲۰- در یک برنامه غذایی مناسب برای ورزشکاران چند درصد از کل کالری دریافتی روزانه را پروتئین ها تشکیل می دهند؟

- ۰۱ ۵ تا ۱۰ درصد
- ۰۲ ۱۰ تا ۱۵ درصد
- ۰۳ ۱۵ تا ۲۰ درصد
- ۰۴ ۲۰ تا ۳۰ درصد

۲۱- نشانه های کمبود کدام ویتامین در بدن زودتر بروز می کند؟

- ۰۱ ویتامین A
- ۰۲ ویتامین های گروه B
- ۰۳ ویتامین E
- ۰۴ ویتامین C

۲۲- کدام مورد زیر در ارتباط با ویتامین ها صحیح می باشد؟

- ۰۱ روند جذب ویتامین های محلول در آب مانند جذب چربی هاست
- ۰۲ ویتامین های محلول در چربی از راه ادرار دفع نمی شوند
- ۰۳ مصرف زیاد ویتامین های محلول در آب ایجاد مسمومیت می کنند
- ۰۴ ویتامین های A و D به ترتیب به وسیله پروویتامین هایی به نام کلسترول و کاروتن ساخته می شوند

۲۳- مصرف بیش از حد کدام ویتامین باعث کاهش چشمگیر ویتامین B12 و در نتیجه کم خونی می شود؟

- ۰۱ ویتامین B1
- ۰۲ ویتامین E
- ۰۳ ویتامین C
- ۰۴ ویتامین A

۲۴- آب آشامیدنی از منابع مهم کدام ماده معدنی است؟

- ۰۱ فلوئور
- ۰۲ مولیبدنیم
- ۰۳ سلنیم
- ۰۴ کروم

۲۵- کدام الکترولیت در طی فعالیت های شدید در هوای گرم نسبت به سایر الکترولیت ها از طریق تعریق بیشتر دفع می گردد؟

- ۰۱ سدیم
- ۰۲ پتاسیم
- ۰۳ کلر
- ۰۴ منیزیم

۲۶- در طی یک فعالیت شدید در هوای گرم آب بدن عمدتاً از چه طریقی دفع می شود؟

- ۰۱ ادرار
- ۰۲ پوست
- ۰۳ تنفس
- ۰۴ مدفوع

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: تغذیه ورزشی، تغذیه و ورزش

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی

عمومی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (فیزیولوژی ورزش) ۱۲۱۵۰۰۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم

ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۵۶

۲۷- به منظور تأمین بیشتر آهن بدن ورزشکاران کدام توصیه زیر مناسب است؟

- ۱. آب بیشتری همراه با غذا میل کنند
- ۲. پروتئین های گیاهی بیشتری میل کنند
- ۳. همراه با مواد غذایی آهن دار از مواد دارای اسید تننیک استفاده کنند
- ۴. همراه با مواد غذایی آهن دار از مواد دارای اسید اسکوربیک استفاده کنند

۲۸- معمولاً روش غنی سازی ذخایر گلیکوژنی قبل از مسابقه برای چه رشته هایی مطرح است؟

- ۱. فعالیت های سرعتی
- ۲. فعالیت های قدرتی
- ۳. فعالیت های سرعتی و قدرتی
- ۴. فعالیت های استقامتی

۲۹- درصد متوسط چربی برای مردان و زنان ورزشکار به ترتیب چقدر است؟

- ۱. ۸ و ۱۲ درصد
- ۲. ۱۲ و ۱۸ درصد
- ۳. ۱۲ و ۲۵ درصد
- ۴. ۱۵ و ۲۵ درصد

۳۰- در طی فعالیتهای شدید ورزشی با تجزیه هر گرم گلیکوژن در بدن حدوداً چند گرم آب مصرف می شود؟

- ۱. یک گرم
- ۲. دو گرم
- ۳. سه گرم
- ۴. چهار گرم