



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 کاربرد، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳۱۵۰۰۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۵۶

۱- کدام گروه از مواد غذایی باعث تنظیم اعمال بدن می شوند؟

۰۱. کربوهیدرات، پروتئین، مواد معدنی، آب
 ۰۲. پروتئین، چربی، مواد معدنی، آب
 ۰۳. آنزیم ها، مواد معدنی، ویتامین، آب
 ۰۴. چربی، پروتئین، مواد معدنی، آب

۲- در خصوص متابولیسم پایه، کدام یک از گزینه های زیر صحیح است؟

۰۱. حداقل میزان انرژی جهت فعالیت عضلانی می باشد.
 ۰۲. به ازای هر مترمربع از سطح بدن تقریباً به ۴۰ کالری انرژی در ساعت نیاز است.
 ۰۳. برای محاسبه متابولیسم پایه دمای محیط باید بین ۱۲ تا ۱۵ درجه سانتی گراد باشد.
 ۰۴. مقدار کالری مورد نیاز روزانه برای زنان ۲۴۰۰ تا ۴۰۰۰ کیلوکالری است.

۳- آنزیمی که نشاسته را تجزیه می کند، چه نام دارد؟

۰۱. لیپاز
 ۰۲. آمیلاز
 ۰۳. سوکراز
 ۰۴. لاکتاز

۴- هورمونی که باعث اتساع معده می شود، چه نام دارد؟

۰۱. گاسترین
 ۰۲. کوله سیستو کینین
 ۰۳. پپسینوژن
 ۰۴. آنتروگاسترون

۵- غذا از کدام دریچه که بین روده باریک و روده فراخ واقع است، عبور می کند و به کولون وارد می شود؟

۰۱. اپی تلیوم
 ۰۲. ایلئوسکال
 ۰۳. ژژونوم
 ۰۴. دوازدهه

۶- کدام گزینه زیر نادرست است؟

۰۱. نام دیگر گلوکوز، دکستروز است
 ۰۲. ساکارز شیرین ترین نوع شکر است
 ۰۳. نام دیگر ساکارز، قند نیشکر است
 ۰۴. نام دیگر گلوکوز، قند انگور است

۷- از ترکیب دو ملکول گلوکز چه دی ساکاریدی حاصل می شود؟

۰۱. لاکتوز
 ۰۲. مالتوز
 ۰۳. ساکارز
 ۰۴. گالاکتوز

۸- روند تبدیل گلیکوژن کبدی به گلوکز برای مصرف شدن در عضلات را چه می گویند؟

۰۱. گلیکوژنولیز
 ۰۲. گلیکوژنز
 ۰۳. گلیکولیز
 ۰۴. گلوکونئوژنز

۹- آنزیم موثر بر قندها در بزاق دهان کدام است؟

۰۱. مالتاز
 ۰۲. لاکتاز
 ۰۳. آمیلاز
 ۰۴. سوکراز



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 ۱۳۱۵۰۰۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۵۶

۱۰- منبع اصلی تامین کننده انرژی کدام یک از فعالیت های زیر، مواد قندی است؟

- ۰۱ دوی ۱۵۰۰ متر ۰۲ دوی صحرانوردی ۰۳ شنای تفریحی ۰۴ پرش طول

۱۱- تجزیه مالتوز به گلوکز توسط آنزیم مالتاز در سلولهای کدام بخش دستگاه گوارش صورت می گیرد؟

- ۰۱ معده ۰۲ لوزالمعده ۰۳ روده باریک ۰۴ روده بزرگ

۱۲- کدام یک از گزینه های زیر، دارای بیشترین درصد چربی غیر اشباع است؟

- ۰۱ مارگارین ۰۲ روغن زیتون ۰۳ روغن ذرت ۰۴ بادام هندی

۱۳- کدام یک از گزینه های زیر، در لخته شدن خون و تشکیل بافت پوشاننده رشته های عصبی شرکت دارد؟

- ۰۱ فسفولیپید ۰۲ لیپو پروتئین ۰۳ گلیکولیپید ۰۴ گلیکوپروتئین

۱۴- کدام یک از عوامل زیر، در آزاد شدن انرژی از TG موثر است؟

- ۰۱ افزایش ATP در بافت ۰۲ افزایش ترشح انسولین
۰۳ آزاد شدن هورمون های غدد درون ریز ۰۴ کاهش ترشح هورمون تیروئید

۱۵- کدام یک از عوامل زیر، بر سطح FFA پلازما هنگام فعالیت های ورزشی بی تاثیر است؟

- ۰۱ نوراپی نفرین قوی ترین محرک افزایش سطح FFA است
۰۲ مصرف کافئین سوخت و ساز FFA را افزایش می دهد
۰۳ گرم کردن منظم قبل از فعالیت باعث افزایش FFA می شود
۰۴ تجمع اسیدلاکتیک در جریان فعالیت باعث افزایش FFA می شود

۱۶- نقش اصلی کدام ماده، بیشتر در ارتباط با آزاد سازی انرژی از مواد مغذی در واکنش های سلولی است؟

- ۰۱ ویتامین های محلول در چربی ۰۲ ویتامین های محلول در آب
۰۳ ویتامین های گروه B ۰۴ ویتامین K

۱۷- کدام یک از ویتامین های زیر، از ضعف خستگی و دردهای عضلانی و مفصلی جلوگیری می کند؟

- ۰۱ B_1 , B_6 , C ۰۲ B_1 اسیدپانتوتینک و بیوتن
۰۳ A , D , B_6 ۰۴ C , B_6 , E



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 کاربرد، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۲۱۵۰۰۴ - تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۵۶

۱۸- کراتین چه نوع پروتئینی است و در ساختمان کدام بخش بدن وجود دارد؟

۰۱. کروی- مو و ناخن
۰۲. رشته ای- بافت همبند و وترها
۰۳. کروی - بافت همبند و وترها
۰۴. رشته ای- مو و ناخن

۱۹- کدام یک از گزینه های زیر، جزء هورمون های آنابولیک پروتئین هستند؟

۰۱. کورتیزول
۰۲. تیروکسین
۰۳. پروژسترون
۰۴. انسولین

۲۰- کدام یک از گزینه های زیر، در اثر مصرف بیش از حد پروتئین در بدن حاصل نمی شود؟

۰۱. دی هیدراتاسیون
۰۲. کاهش فشار اسمزی
۰۳. افزایش تحریکات روده ای
۰۴. گرفتگی عضلات شکمی

۲۱- کمبود کدام یک از مواد معدنی زیر، باعث بر هم خوردن تعادل سوخت و سازی گلوکز می شود؟

۰۱. آهن
۰۲. کرم
۰۳. کبالت
۰۴. ید

۲۲- اختلال در کار عضله قلب، ناشی از افزایش کدام یک از مواد معدنی در بدن است؟

۰۱. آهن
۰۲. مس
۰۳. روی
۰۴. منگنز

۲۳- کدام یک از گزینه های زیر، جزء وظایف مواد معدنی نیست؟

۰۱. سنتز مواد غذایی در بدن
۰۲. حفظ محیط اسیدی و بازی
۰۳. انتقال پیام های عصبی به عضلات
۰۴. تامین انرژی جهت فعالیت

۲۴- بیشترین میزان آهن در کدام قسمت وجود دارد؟

۰۱. هموگلوبین
۰۲. میوگلوبین
۰۳. سیتوکروم ها
۰۴. الکترولیت ها

۲۵- کدام یک از گزینه های زیر، جزء علل کم خونی ورزشی نیست؟

۰۱. پایین بودن درصد جذب آهن
۰۲. کاهش حجم پلاسما
۰۳. کمبود ویتامین B12
۰۴. انجام تمرینات شدید ورزشی

۲۶- کالپر، برای اندازه گیری کدام بخش به کار می رود؟

۰۱. وزن خالص
۰۲. ضخامت چربی زیر پوستی
۰۳. درصد کل چربی بدن
۰۴. چگالی بدن



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

۲۷- مصرف غذای چرب و پروتئینی، ترمیم گلیکوژن عضلات را تا چه زمانی تاخیر می اندازد؟

- ۰.۱ ۲۴ ساعت ۰.۲ ۴۸ ساعت ۰.۳ یک هفته ۰.۴ دو هفته

۲۸- عامل اصلی حرکت دادن چربی ها در خون کدام مورد می باشد؟

- ۰.۱ لیپوپروتئین ها ۰.۲ گلیکولیپیدها ۰.۳ فسفولیپیدها ۰.۴ کلسترول

۲۹- کدامیک از گزینه های زیر، جزء علل بروز چاقی نیست؟

- ۰.۱ عوامل ژنتیکی ۰.۲ عوامل روانی
۰.۳ کاهش دریافت کالری ۰.۴ اختلال در غده هیپوتالاموس

۳۰- به حداقل رساندن کدام ماده غذایی و غذاهای پر حجم از نقطه نظر کاهش دفع ادرار و کم شدن دفع آب اهمیت دارد؟

- ۰.۱ قندی ۰.۲ چربی ۰.۳ پروتئینی ۰.۴ سلولزی