



تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

نام درس: تغذیه و ورزش - تغذیه ورزشی

رشته تحصیلی/ کُد درس: کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی - (برادران) - (خواهران)

کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی. (عمومی) - (فیزیولوژی ورزش) / ۱۲۱۵۰۵۶ - ۱۲۱۵۰۰۴

مجاز است.

استفاده از:

۱. از میان اسیدهای آمینه زیر، کدامیک از دسته اسیدهای آمینه ضروری اند؟
 - الف. گلیسین
 - ب. سرین
 - ج. پروپین
 - د. ایزولوسین
۲. کدام گزینه در مورد عوامل مغذی انرژی زا صحیح است؟
 - الف. کربوهیدراتها، چربیها، پروتئین ها
 - ب. پروتئین ها، ویتامینها، چربیها
 - ج. چربیها، کربوهیدراتها، مواد معدنی
 - د. کربوهیدراتها، چربیها، ویتامینها
۳. کدام گزینه در مورد درصد چربی افراد لاغر صحیح است؟
 - الف. کمتر از ۳ تا ۵ درصد وزن بدن
 - ب. کمتر از ۷ تا ۹ درصد وزن بدن
 - ج. کمتر از ۸ تا ۱۰ درصد وزن بدن
 - د. کمتر از ۹ تا ۱۱ درصد وزن بدن
۴. کدام عبارت زیر نادرست است؟
 - الف. بر اثر تجزیه ساکاروز - گلوکز و لاکتوز تشکیل می شود.
 - ب. سوخت اصلی فعالیتهای پرتابی کربوهیدرات است.
 - ج. ایزولوسین اسید آمینه ضروری است.
 - د. طی فعالیتهای ورزشی ترشح نوراپی نفرین افزایش می یابد.
۵. کدام گزینه در ارتباط با اسیدهای چرب صحیح است؟
 - الف. اتمهای کربن یک اسید چرب اشباع شده بوسیله اتصالات منفرد به یکدیگر متصلند.
 - ب. اتمهای کربن یک اسید چرب اشباع نشده بوسیله اتصالات منفرد به یکدیگر متصلند.
 - ج. اسید استئاریک و پالمیتیک مهمترین اسیدهای چرب غیر اشباع هستند.
 - د. تمام اسیدهای چرب دارای دو عامل کربوکسیل انتهایی هستند.
۶. اپی نفرین و نوراپی نفرین با افزایش کدامیک از عوامل زیر افزایش بارز می یابند؟
 - الف. شدت فعالیت ورزشی
 - ب. مدت فعالیت ورزشی
 - ج. نوع فعالیت ورزشی
 - د. تکرار فعالیت ورزشی
۷. کدامیک از آنزیمهای زیر پروتئولیتیک نیستند؟
 - الف. آمیلاز
 - ب. تریپسین
 - ج. کیموتریپسین
 - د. ریبونوکلئاز
۸. قبل از مسابقه مصرف کدام یک از غذاهای زیر توصیه نمی شود؟
 - الف. مایعات رقیق آب
 - ب. کربوهیدرات تا یک ساعت قبل از مسابقه
 - ج. غذاهایی با حجم مواد سلولزی کم
 - د. غذاهایی با حجم مواد سلولزی بالا



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

نام درس: تغذیه و ورزش - تغذیه ورزشی

رشته تحصیلی/ کُد درس: کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی - (برادران) - (خواهران)

کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی. (عمومی) - (فیزیولوژی ورزش) / ۱۲۱۵۰۵۶ - ۱۲۱۵۰۰۴

مجاز است.

استفاده از:

۹. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. پروتئین‌ها را مواد بافری نیز می نامند

ب. آنزیم‌ها و کوآنزیم‌ها هم در ساختمان پروتئین حضور دارند

ج. تمام پروتئین‌های بدن به طور دائم و با سرعت یکسان در حال تجزیه و سنتز مجدد هستند.

د. جگر، قلوه و شیراز جمله مواد تأمین کننده B2 هستند.

۱۰. ایجاد فشار اسمزی، عمل کدام یک از پروتئین‌های پلاسماست؟

الف. گلوبولین ب. آلبومین ج. فیبرینوژن د. فیبرین

۱۱. شیر از چه نظر فقیر است؟

الف. آهن ب. ویتامین D ج. ویتامین A د. ویتامین E

۱۲. اغلب پروتئین‌های بدن از چه نوعی هستند؟

الف. پروتئین‌های انقباضی ب. پروتئین‌های پیوسته

ج. پروتئین‌های کروی د. پروتئین‌های رشته ای

۱۳. کدام یک از موارد زیر معمولاً "عامل اصلی کمک به تنظیم جریان عکس العمل متابولیکی است که موجب ترخیص انرژی از

مولکولهای غذا می گردد؟

الف. قندها ب. املاح ج. آب د. ویتامینها

۱۴. در کدام یک از موارد زیر تری گلیسیرید سلولهای چربی افزایش می یابد؟

الف. بروز آکالوز متابولیک ب. چاقی هیپرتروفی

ج. چاقی هیپرپلازیا د. بروز هیپاتیت

۱۵. کدام یک از موارد زیر در ارتباط با نقش پتاسیم در بدن است؟

الف. تثبیت فشار اسمزی برون سلولی ب. کمک به انتقال فعال اسیدهای آمینه

ج. ایجاد تعادل طبیعی در آب درون سلولی د. ایجاد آرامش در عضلات قلب

۱۶. در بدن انسان تندرست و بالغ، اجزای تشکیل دهنده (وزن خالص) عبارت است از:

الف. توده عضله ب. بافت استخوان و چربی

ج. خون و امعاء و احشاء د. عضله، استخوان و مایعات

۱۷. کم خونی از عوارض کمبود کدام یک از ویتامین‌های زیر است؟

الف. اسید فولیک ب. بیوتین ج. ویتامین D د. ویتامین B2

۱۸. طبقه بندی لیپوپروتئین‌ها بر چه مبنایی صورت می گیرد؟

الف. ساختمان شیمیایی ب. وزن مخصوص آنها

ج. سهولت در هضم د. انرژی تولیدی آنها



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

نام درس: تغذیه و ورزش - تغذیه ورزشی

رشته تحصیلی/ کُد درس: کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی - (برادران) - (خواهران)

کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی. (عمومی) - (فیزیولوژی ورزش) / ۱۲۱۵۰۵۶ - ۱۲۱۵۰۰۴

مجاز است.

استفاده از:

۱۹. نگهداری ساختمان RNA و DNA وابسته به کدام یک از عناصر معدنی زیر است؟

الف. آهن ب. پتاسیم ج. منیزیم د. کلسیم

۲۰. نسبت اتم هیدروژن به اکسیژن در کربوهیدراتها به چه صورتی است؟

الف. یک به دو ب. دو به یک ج. یک به سه د. سه به یک

۲۱. گوارش و هضم مواد پروتئینی از شروع می‌شود و در محیط اسیدی معده آنزیم‌های پپسین و رنین در مجاورت اسیدکلریدریک تجزیه پروتئین‌های مواد غذایی را به انجام می‌دهند.

الف. معده - تریپسین ب. روده کوچک - پپتیدها

ج. معده - پپتیدها د. روده کوچک - تریپسین

۲۲. بهترین راه برای کم کردن وزن عبارت است از:

الف. کاهش کالری دریافتی و مصرف مواد غذایی پرویتامین.

ب. افزایش انرژی مصرفی توأم با کار سنگین و خسته کننده.

ج. کاهش کالری دریافتی و افزایش انرژی مصرفی از طریق ورزش و فعالیت.

د. عدم مصرف چربی و کاهش زمان خواب و استراحت

۲۳. کدام یک از موارد زیر جزء هورمونهای کاتابولیک هستند؟

الف. هورمون رشد ب. تیروکسین

ج. هورمون تستوسترون د. انسولین

۲۴. کدام گزینه صحیح است؟

الف. نقش کربوهیدراتها در زمان استراحت از چربیها کمتر است.

ب. حدود ۲/۳ انرژی مورد نیاز بدن از طریق کربوهیدراتها تأمین می‌شود.

ج. نقش کربوهیدراتها در زمان استراحت و فعالیت از چربیها بیشتر است.

د. حدود ۱/۳ انرژی مورد نیاز بدن از طریق چربیها تأمین می‌شود.

۲۵. کدام یک از هورمونهای زیر باعث کاهش هیدرولیز تری گلیسرید می‌شود؟

الف. انسولین ب. لیپاز سلولی ج. گلوکاگن د. اپی نفرین

۲۶. چرا ارزش کالریک پروتئینها در پمپ کالری‌سنج بیشتر از بدن انسان است؟

الف. زیرا پروتئینها در بدن به‌طور کامل اکسید می‌شود.

ب. زیرا پروتئین تولید شده برای بدن غیرقابل مصرف است.

ج. زیرا پروتئینها به‌طور کامل در بدن جذب نمی‌شود.

د. زیرا پروتئینها در بدن دیر هضم هستند.



کُد سری سؤال: یک (۱)

حضرت علی(ع): ارزش هر کس به میزان دانایی و تخصص اوست.

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

نام درس: تغذیه و ورزش - تغذیه ورزشی

رشته تحصیلی/ کُد درس: کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی - (برادران) - (خواهران)

کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی. (عمومی) - (فیزیولوژی ورزش) / ۱۲۱۵۰۵۶ - ۱۲۱۵۰۰۴

مجاز است.

استفاده از:

۲۷. کدام گزینه در ارتباط با نقش کبد در متابولیسم چربی‌ها نادرست است؟

الف. تجزیه فسفولیپیدها در بی غذایی و دیابت به اسیدهای چرب

ب. سنتز گلیسریدها از مواد غذایی کربوهیدراتی

ج. تجزیه اسیدهای چرب به ترکیبات ریزتر برای تولید انرژی

د. سنتز کلاسترول و فسفولیپیدهای چرب

۲۸. کدام گزینه در ارتباط با ورزش و تعادل آب و الکترولیت‌ها صحیح است؟

الف. اجرای فعالیت‌های طولانی مدت در هوای سرد عامل مؤثری در کاهش آب بدن می باشد.

ب. در محیط با رطوبت صد در صد تبخیر مایعات از طریق پوست غیرممکن می شود و حرارت داخلی افزایش می یابد.

ج. تعریق زیاد طی فعالیت‌های جسمانی بویژه در هوای گرم باعث دفع الکترولیت‌های پتاسیم، کلسیم و سدیم می گردد.

د. برای تأمین آب و الکترولیت‌های از دست رفته طی ورزش، ورزشکاران باید محلول ۵۰ درصد گلوکز مصرف نمایند.

۲۹. بالا بودن سطح اسید لاکتیک خون و نسبت تبادل تنفسی نشانه آشکار کدام یک از فعالیت‌های زیر است؟

الف. دوی ۱۰۰ متر ب. دوی ۴۰۰ متر ج. صحرانوردی د. دو ماراتون

۳۰. انرژی حاصل از کدام یک از مواد غذایی به ازای هر لیتر اکسیژن بیشتر است؟

الف. پروتئینها ب. چربیها ج. املاح د. کربوهیدراتها