

تعداد سؤال: ۳۰ نمره: ۴۰ تکمیلی - تشریحی -

نام درس: تغذیه و ورزش

رشته تحصیلی: کراش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۱۸۴

زمان امتحان: تشریحی و تکمیلی ۴۰ نمره تشریحی - نمره

[ استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تشریحی نمره منفی دارد ]

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱. کدام گزینه در متابولیسم مواد غذایی صحیح است؟

الف. در واکنشهای کاتابولیسمی مولکولهای بزرگتر ساخته می شود.

ب. واکنشهای آنابولیسمی منجر به تولید انرژی می گردد.

ج. مجموع واکنشهای آنابولیسمی و کاتابولیسمی را متابولیسم گویند.

د. انجام واکنشهای کاتابولیسمی نیاز به انرژی دارند.

۲. کدام یک از موارد زیر جزء وظایف (نقش) پتاسیم در بدن است؟

الف. ایجاد آرامش در عضله قلب

ب. ایجاد آرامش روانی بدن

د. کمک به انتقال فعال اسیدهای آمینه

ج. تثبیت فشار اسمزی درون سلولی

۳. خستگی، درد، ورم مفاصل، ضعف عمومی، خونریزی از لثه، شل شدن اندامها، تأخیر در بهبود زخمها و ایجاد لکه های ارغوانی روی پوست نشانه کدام یک از بیماریهای زیر است؟

الف. تالاسمی

ب. اسکوروبوت

ج. کم خونی

د. شب کوری

۴. در آمینه شدن اسیدهای آمینه یعنی چه؟

الف. جدا شدن بنیان آمین

ب. کاتابولیسم اسیدهای آمینه

د. اضافه شدن بنیان آمین

ج. تولید گاز آمونیاک و تبدیل شدن به اوره

۵. از ترکیب دومولکول منوساکارید.....

الف. یک مولکول آب تولید می شود.

ب. یک مولکول آب مصرف می شود.

ج. گاز  $CO_2$  آزاد می شود.

د. گاز  $H_2$  آزاد می شود.

۶. در فعالیتهای دراز مدت و سبک بخش عمده انرژی توسط کدام گروه از مواد غذایی تأمین می شود؟

الف. کربوهیدراتها

ب. چربی ها

ج. چربی ها و پروتئین ها

د. ویتامین ها

۷. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. گرم کردن مناسب و منظم و مناسب بدن قبل از فعالیت، میزان  $FFA$  را در پلاسما افزایش می دهد.

ب. مصرف غذاهای پرچرب قبل از تمرین و مسابقه میزان  $FFA$  را افزایش می دهد.

ج. مصرف کافئین به شکل قهوه متابولیسم  $FFA$  را کاهش می دهد.

د. متابولیسم  $FFA$  با ترشح انسولین کاهش و با ترشح نوراپی نفرین افزایش می یابد.

۸. پس از ورزش، با مصرف غذاهای پرکربوهیدرات و مخلوط، بازسازی گلیکوژن چند ساعت به طول می انجامد؟

الف. ۲۴ ساعت

ب. ۷۲ ساعت

ج. ۴۸ ساعت

د. ۲ ساعت

۹. کدامیک از گزینه های زیر جزء ویژگی های چربی های اشباع نشده نمی باشد؟

الف. ویتامین های محلول در آب در این دسته قرار دارند.

ب. عمدتاً از منابع گیاهی تهیه می شوند.

ج. در حرارت معمولی به صورت مایع اند.

د. در فرآیند گوارش زود هضم اند.

جزوات مکتبه ای و بسته های آموزشی آنلاین

تعداد سؤال: ۳۰ نمره: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

نام درس: تغذیه و ورزش

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۱۸۴

زمان امتحان: تئوری و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی - دقیقه

[ استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تئوری نمره منفی دارد ]

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

تعداد کل صفحات: ۳

۱۰. با انجام کدام یک از رشته‌های ورزشی آنزیم لیپاز کبدی کاهش می‌یابد؟  
الف. پرش با نیزه  
ب. فعالیت‌های ورزشی استقامتی  
ج. ورزش‌های سنگین و کوتاه مدت  
د. فعالیت‌های ورزشی قدرتی

۱۱. کدام یک از اعمال زیر جزء وظایف ویتامین  $B_{12}$  نمی‌باشد؟

- الف. این ویتامین عامل ضد کم‌خونی است.  
ب. برای رشد و تشکیل خون ضروری است.  
ج. از بروز بیماری‌های پوستی جلوگیری می‌کند.  
د. انجام فرایندهای وابسته به اسید فولیک را کنترل می‌کند.  
۱۲. کدام یک از عوامل مغذی زیر در تنظیم اعمال بدن نقش دارند؟

- الف. پروتئینها، مواد معدنی، ویتامینها و آب  
ب. کربوهیدراتها، پروتئینها، مواد معدنی  
ج. کربوهیدراتها، مواد معدنی، آب و ویتامینها  
د. پروتئینها، آب

۱۳. کدام یک از اسیدهای آمینه زیر در فعالیت‌های ورزشی در تأمین انرژی شرکت دارند؟

- الف. لوسین و ایزولوسین  
ب. تریپتوفان و آلانین  
ج. ایزولوسین و تریپتوفان  
د. آلانین و گلوتامین

۱۴. نسبت کربن، هیدروژن و اکسیژن در گلوکز به ترتیب عبارتند از:

- الف. ۸ و ۱۰ و ۸  
ب. ۶ و ۸ و ۱۰  
ج. ۶ و ۱۲ و ۶  
د. ۱۲ و ۱۲ و ۶

۱۵. عمل ترشحی داخلی لوزالمعده (پانکراس) باعث تولید چه هورمون‌هایی است؟

- الف. تیروکسین، انسولین  
ب. انسولین، گلوکاگن  
ج. اپی نفرین، گلوکاگن  
د. گلوکاگن، تیروکسین

۱۶. آنزیم پتیلالین (آلفا-آمیلاز) که برای هضم قندها مؤثر است، از کجا ترشح می‌شود؟

- الف. معده  
ب. لوزالمعده  
ج. روده کوچک  
د. دهان

۱۷. به چه موادی، کالری مطلق اطلاق می‌شود؟

- الف. به موادی که تنها از کربوهیدرات و آب تشکیل شده‌اند.  
ب. به موادی که تنها از پروتئین و آب تشکیل شده‌اند.  
ج. به موادی که تنها از چربی و آب تشکیل شده‌اند.  
د. به موادی که تنها از عوامل مغذی کالری‌زا تشکیل شده‌اند.

۱۸. نگهداری ساختمان  $RNA, DNA$  وابسته به کدامیک از عناصر معدنی زیر است؟

- الف. منیزیم  
ب. پتاسیم  
ج. آهن  
د. کلسیم

تعداد سؤال: ۳۰ نمره: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

نام درس: تغذیه و ورزش

رشته تحصیلی: کراش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۱۸۴

زمان امتحان: ۴۰ دقیقه تشریحی - ۲۰ دقیقه تکمیلی

[ استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد ]

تعداد کل صفحات: ۳

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱۹. کدام عامل باعث تجزیه تری گلیسیریدها و آزاد شدن انرژی از آنها می شود؟

الف. افزایش غلظت  $ADP$  در بافتها

ج. افزایش غلظت  $ATP$  در بافتها

۲۰. فرآیندی که در آن ذرات شیمیایی غذا به یکدیگر پیوسته و مولکولهای درشت تر ساخته می شوند را..... گویند.

الف. کاتابولیسم

ب. تجزیه

ج. متابولیسم

د. آنابولیسم

۲۱. ویتامین های..... اسید پنتوتنیک و بیوتین از ضعف، خستگی و دردهای عضلانی و مفصلی جلوگیری می کنند؟

الف. A

ب. C

ج. D

د. B<sub>1</sub>

۲۲. چرا آهن برای ورزشکاران به ویژه ورزشکاران استقامتی اهمیت دارد؟

الف آهن از اجزای ضروری در ساختمان هموگلوبین بوده و اکسیژن رسانی را افزایش دهد.

ب. آهن در اتصال تارهای اکتین میوزین و انقباض عضلانی شرکت دارد.

ج. آهن از اجزای اصلی آنزیمهای درگیر در سوخت و ساز بی هوازی است.

د. آهن در فرآیند هضم و جذب مواد غذایی انرژی را بویژه کربوهیدراتها نقش دارد.

۲۳. کدامیک از مفاهیم زیر، سرعت کاری را که انجام شده است، توجه می کند؟

الف. نیرو

ب. قدرت

ج. توان

د. مسافت

۲۴. وقوع انقباض..... در عضلاتی که برای حفظ وضعیت بدن در حالت ایستادن و نشستن به کار می روند، متداول است.

الف. ایزوتونیک

ب. اکسنتریک

ج. ایزومتریک

د. کانسنتریک

۲۵. کدام پروتئین مسئول ایمنی بدن در برابر ارگانیزمهای مهاجم است؟

الف. آلبومین

ب. اکتین

ج. گلوبولین

د. فیبروبلاست

۲۶. ساکاروز- لاکتوز و مالتوز مهمترین..... می باشند؟

الف. منوساکاریدها

ب. دی ساکاریدها

ج. پلی ساکاریدهای گیاهی

د. پلی ساکاریدهای حیوانی

۲۷. لاکتوز در کدام یک از مواد غذایی زیر وجود دارد؟

الف. قند

ب. شکر

ج. عسل

د. شیر

۲۸. ترکیب غذای مصرفی از نظر تأمین نیازهای سوخت و سازی برای پروتئینها، چربیها و کربوهیدراتها به ترتیب چیست؟

الف. ۵۰، ۱۵، ۳۵ درصد

ب. ۱۵، ۳۵، ۵۰ درصد

ج. ۱۵، ۳۵، ۵۰ درصد

د. ۳۵، ۱۵، ۵۰ درصد

۲۹. کربوهیدراتها خصوصاً غلات و حبوبات علاوه بر تأمین انرژی، تأمین کننده ویتامینهای..... نیز هستند؟

الف. A, D

ب. گروه B

ج. C, D

د. K, E

۳۰. کلیه کربوهیدراتها به شکل..... و فقط کمتر از یک درصد آنها به صورت دی ساکارید از روده باریک جذب می شوند.

الف. گلیکوژن

ب. پلی ساکارید

ج. گلوکز

د. منوساکارید