تغذیه اساسی و تغذیه کاربردی

سوال ۱ ـ افزایش دریافت کدام گزینه به کاهش شیوع اضافه وزن و چاقی مربوط می‌شود؟

الف) ید ب) فسفر ج) کلسیم د) آهن

سوال ۲ ـ نقش اسیدهای آمینه شاخه‌دار در ورزشکاران کدام است؟

الف) افزایش آزادسازی آنزیم های عضلانی

ب) کاهش خستگی روانی

ج) حذف آمونیوم

د) ترشح هورمون رشد

سوال ۳ ـ دریافت مقدار بالای پتاسیم در کدام گروه باعث کاهش بیشتر فشار خون می‌شود؟

الف) در افرادی که فشار خون نرمال دارند.

ب) در افرادی که میوه کمتری دریافت می کنند.

ج) در افرادی که سفید پوست هستند.

د) در افرادی که سدیم بیشتری دریافت می کنند.

سوال ۴ ـ کدام داروی زیر سبب بی اشتهایی می‌شود؟

الف) متوترکسات ب) آلپرازولام ج) هالوپریدول د) امی تریپتلین

سوال ۵ ـ مصرف فرآورده های لبنی هم زمان با کدام دارو سبب کاهش جذب آن می‌شود؟

الف) آسپرین ب) تتراسیکلین ج) پردنیزولون د) تیروکسین

سوال ۶ ـ کدام مورد در مدیریت تغذیه ای بیماران کبدی مبتلاء به سوء تغذیه توصیه می‌شود؟

الف) کاهش انرژی دریافتی ب) افزایش دریافت سدیم ج) محدودیت مایعات د) افزایش کربوهیدرات دریافتی

سوال ۷ ـ طبق تئوری Set point ذخایر چربی بدن در چه افرادی تنظیم می‌شود تا وزن آن ها در شرایط خاصی باقی بماند؟

الف) کودکان ب) بزرگسالان غیر چاق ج) زنان دارای اضافه وزن د) سالمندان

سوال ۸ ـ کدام هورمون در تنظیم غذای دریافتی نقش ایفا نمی نماید؟

الف) انسولین ب) پاراتورمون ج) لپتین د) آدیپونکتین

سوال ۹ ـ دریافت کدام ماده مغذی مناسب‌تر است که در سالمندان افزایش یابد؟

الف) انرژی ب) سدیم ج) روی د) کلسیم

سوال ۱۰ ـ کدام غذا، فرا سودمند (Functional) است؟

الف) شیر کم چرب ب) گوشت شتر مرغ ج) سویا د) پنیر پیتزا