



برای دریافت پاسخنامه سوالات به سایت زیر مراجعه  
فرمایید

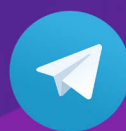
[www.20shoo.ir](http://www.20shoo.ir)

کلیه حقوق مادی و معنوی این سوالات متعلق به گروه آموزشی  
بیست و نوا می باشد و کپی برداری و استفاده بدون ذکر  
منبع از لحاظ شرعی و قانونی مجاز نمی باشد



[20shoo.ir](http://20shoo.ir)

Instagram



[@ir20shoo](https://t.me/ir20shoo)

telegram

- ۱- کدام یک از مواد غذایی زیر ویتامین C ندارد؟  
 (۱) کلم (۲) لیمو ترش (۳) گوجه فرنگی (۴) هویج
- ۲- فردی دچار ریزش مو شده و به دکتر مراجعه کرده، دکتر چه منابع غذایی را به او باید پیشنهاد دهد؟  
 (۱) تخم مرغ (۲) گوجه فرنگی (۳) هویج (۴) کلم
- ۳- کدام گزینه در بدن موجب رشد و ترمیم می شود؟  
 (۱) کربوهیدرات (۲) لیپید (۳) مواد معدنی (۴) پروتئین
- ۴- کودکی هنگام مسواک زدن از لثه هایش خون می آید. دلیل این چیست؟  
 (۱) کمبود ویتامین B دارد. (۲) آهن بدنش کم است. (۳) کمبود ویتامین C دارد. (۴) کمبود سدیم دارد.
- ۵- کربوهیدرات ها برای اینکه جذب بدن شوند باید به کدام ماده تبدیل شوند؟  
 (۱) نشاسته (۲) گلوکز (۳) آمینو اسید (۴) قند مرکب
- ۶- مصرف کدام ویتامین باعث جذب کلسیم در استخوان می شود؟  
 (۱) ویتامین A (۲) ویتامین B (۳) ویتامین C (۴) ویتامین D
- ۷- اگر در رژیم غذایی شخصی آهن به اندازه کافی وجود نداشته باشد چه عوارضی ایجاد می گردد؟  
 (۱) عدم استحکام استخوان ها (۲) کاهش دید در تاریکی (۳) کاهش تعداد گلبول های قرمز (۴) کاهش سیستم ایمنی بدن
- ۸- اساسی ترین نقش ویتامین ها در بدن ما چیست؟  
 (۱) سوختن و تولید انرژی (۲) جلوگیری از عفونت (۳) مبارزه با میکروب ها (۴) کمک به سوخت و ساز
- ۹- مواد مغذی برای انسان شامل کدام یک از گزینه های زیر است؟  
 (۱) چربی ها و پروتئین ها و کربوهیدرات ها (۲) ویتامین ها و مواد معدنی (۳) تمام موادی که در آب وجود دارد. (۴) تمام گزینه ها صحیح است.
- ۱۰- کدام یک از وظایف اصلی چربی ها نیست؟  
 (۱) عایق یا ضربه گیر (۲) تولید انرژی (۳) ماده اصلی غشاء یاخته (۴) ماده اصلی سازنده یاخته
- ۱۱- کدام گزینه صحیح است؟  
 (۱) از به هم پیوستن گلوکز نشاسته به وجود می آید. (۲) گلوکز از به هم پیوسته شدن نشاسته به وجود می آید. (۳) نشاسته که نوعی کربوهیدرات مرکب و شیرین است. (۴) قند موجود در میوه ها مرکب است.
- ۱۲- نشاسته نوعی ..... است که در ..... ساخته می شود.  
 (۱) قند- بدن ما (۲) کربوهیدرات مرکب- بدن ما (۳) کربوهیدرات مرکب- گیاهان (۴) گلوکز- گیاهان
- ۱۳- در مقدار مساوی از مواد غذایی زیر کدام یک انرژی بیشتری تولید می کنند؟  
 (۱) کره (۲) سبزی (۳) موز (۴) گوشت سفید
- ۱۴- چربی های گیاهی چه ویژگی هایی دارند؟  
 (۱) در دمای اتاق جامدند. (۲) احتمال بیماری های قلبی را افزایش می دهند. (۳) احتمال رسوب آن ها در رگ های ما بالاست. (۴) توصیه پزشکان به مصرف آن ها به جای چربی جامد است.

۱۵- کدام یک از مواد غذایی زیر برای سلامتی مفید واقع شده است؟

- (۱) مصرف گوشت قرمز زیاد  
(۲) مصرف روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون و گردو  
(۳) عدم مصرف هرگونه چربی  
(۴) خوردن غذاهای چرب و سرخ کردنی

۱۶- در کدام بافت‌ها پروتئین وجود ندارد؟

- (۱) غضروف (۲) استخوان (۳) عضله قلب (۴) چربی اطراف شکم

۱۷- فردی دچار نرمی استخوان و پوکی استخوان به طور هم‌زمان است. او چه مواد غذایی را دریافت نکرده و چه مواد غذایی را بیشتر دریافت کرده است؟

- (۱) آهن زیاد دریافت کرده و سدیم کم دریافت کرده است.  
(۲) سدیم کم مصرف کرده و ویتامین D زیاد مصرف کرده است.  
(۳) کلسیم زیاد دریافت کرده و سدیم کم دریافت کرده است.  
(۴) ویتامین D کم دریافت کرده و سدیم بیش از حد دریافت کرده است.

۱۸- کدام یک از مولکول‌های زیر شباهت ساختاری بیش تری به هم دارند؟

- (۱) نشاسته و سلولز (۲) سلولز و گلوکز (۳) آمینو اسید و پروتئین (۴) آمینو اسید و سلولز

۱۹- ویتامین‌ها چه نقشی در بدن ما دارند؟

- (۱) برای بهبود رشد (۲) کمک به دستگاه‌های بدن ما (۳) تقویت سیستم ایمنی (۴) همه موارد

۲۰- کدام ویتامین جهت سلامت چشم ما مفید است؟

- (۱) ویتامین A (۲) ویتامین B (۳) ویتامین C (۴) ویتامین D

۲۱- نرمی استخوان‌ها از عوامل کمبود کدام ماده است؟

- (۱) ویتامین‌های محلول در چربی (۲) عنصر کلسیم (۳) عنصر آهن (۴) ویتامین‌های محلول در آب

۲۲- اگر فردی زیاد احساس خستگی کند و رنگ پریده است احتمالاً کمبود کدام ماده در بدن وی وجود دارد؟

- (۱) ویتامین A (۲) کلسیم (۳) آهن (۴) ویتامین D

۲۳- ماهی سرشار از کدام ویتامین است؟

- (۱) A (۲) B (۳) C (۴) D

۲۴- فردی به فشارخون در سن ۷۰ سالگی دچار است. احتمالاً در جوانی کدام ماده‌ی معدنی را زیاد مصرف کرده است؟

- (۱) کلسیم (۲) سدیم (۳) آهن (۴) ید

۲۵- ویتامین چیست؟

- (۱) موادی که باعث تجزیه غذا می‌شوند.  
(۲) مواد مهمی که در بدن ساخته می‌شود و برای رشد ضروری است.  
(۳) موادی که از جذب آمینو اسیدها و پروتئین‌ها به دست می‌آید.  
(۴) موادی که بدن به مقدار کمی به آن نیاز دارد تا به طور طبیعی فعالیت کند.

۲۶- کدام نوع رژیم غذایی کامل تر است؟

- (۱) ماهی-مرغ-سبزیجات-میوه (۲) گوشت-شیر-شکلات-تخم مرغ (۳) سبزیجات-میوه-آب-برنج (۴) نان-سبزیجات-ماهی-کره

۲۷- کدام میان وعده مناسب نیست؟

- (۱) آجیل (۲) سیب (۳) هویج (۴) کیک

۲۸- کدام گزینه صحیح است؟

- (۱) بدن ما پروتئین‌ها را همان گونه که از غذا دریافت می‌کند استفاده می‌کند.  
(۲) پروتئین‌ها ابتدا در دستگاه گوارش ما جذب و به آمینو اسید تبدیل می‌شوند.  
(۳) واحد سازنده پروتئین آمینو اسید است.  
(۴) پروتئین‌های گیاهی تمام آمینو اسیدهای ضروری بدن ما را دارا می‌باشند.

۲۹- کدام یک پروتئین بیشتری دارد؟

- (۱) خرما (۲) هویج (۳) ماهی (۴) برنج

نسی دوازدهم فصل تجزیه هضم

۳۰- کدام یک مقدار بیشتری انرژی در بدن تولید می‌کند؟

- (۱) ۱ گرم سبزی تازه (۲) ۱ گرم موز (۳) ۱ گرم کره (۴) ۱ گرم مرغ

۳۱- در کدام یک از ساختارهای موجودات زیر پروتئین وجود ندارد؟

- (۱) تار عنکبوت (۲) پر طاووس (۳) موی گربه (۴) پولک ماهی

۳۲- ویتامین‌های محلول در چربی کدام‌اند؟

- (۱) B و A (۲) A و D (۳) C و A (۴) B و C



WWW.20SHOO.IR