

۱- کدام ماده غذایی نقش ساختاری یا تنظیمی ندارد؟ الف- آب  ب- ویتامین B  ج- کلسیم  د- گلوکز

۲- کدام ماده غذایی در بدن انسان برای تولید انرژی به کار نمی رود؟

الف- نشاسته  ب- گلوکز  ج- سلولز  د- چربی

۳- کدام کربوهیدرات در همه غذاهای گیاهی وجود دارد؟

الف- گلوکز  ب- ساکارز  ج- نشاسته  د- سلولز

۴- اگر بر فرض هرگرم کربوهیدرات ۱۰۰ کالری انرژی تولید کند، چهار گرم چربی چند کالری انرژی تولید می کند؟

الف- ۴۰۰  ب- ۶۰۰  ج- ۸۰۰  د- ۱۰۰۰

۵- مصرف زیادی چربی های اشباع شده ( جانوری ) باعث اختلال در کار کدام یک از موارد زیر می شوند؟

الف- ماهیچه ها  ب- اعصاب  ج- استخوان ها  د- رگ ها

۶- کدام ماده غذایی درصد زیادی از وزن بدن را تشکیل می دهد؟

الف- ویتامین ها  ب- پروتئین ها  ج- کربوهیدرات ها  د- چربی ها

۷- کدام یک از نقش های پروتئین ها در بدن نیست؟

الف- تولید انرژی  ب- تنظیم کنندگی  ج- آنزیمی  د- انتقال مواد

۸- آمینواسیدهای ضروری در بدن انسان ساخته ..... و بیشتر در پروتئین های ..... وجود دارند.

الف- می شوند- گیاهی  ب- می شوند- جانوری  ج- نمی شوند- گیاهی  د- نمی شوند- جانوری

۹- زخمی بر روی دست آریا ایجاد شده است. برای بهبودی سریعتر این زخم مصرف کدام ماده غذایی ضرورت بیشتری دارد؟

الف- چربی  ب- پروتئین  ج- ویتامین  د- کربوهیدرات

۱۰- در مناطقی که بیشتر روزهای سال هوا ابری و بارانی است مصرف کدام ویتامین بیشتر توصیه می شود؟

الف- A  ب- B  ج- C  د- D

۱۱- ریزش مو، فشار خون بالا و پوکی استخوان به ترتیب به علت کدام یک از موارد زیر هستند؟

- الف - کمبود ویتامین B - افزایش سدیم - کاهش سدیم       ب - کمبود ویتامین B - افزایش سدیم - افزایش سدیم
- ج - کمبود ویتامین D - افزایش سدیم - کاهش سدیم       د - کمبود ویتامین B - افزایش سدیم - کاهش سدیم

۱۲ - آزمایش خون پارسا نشان می دهد که مقدار گلبول های قرمز خون او کم است. بدن او به کدام ماده معدنی بیشتر نیاز دارد؟

- الف - آهن       ب - کلسیم       ج - سدیم       د - ید

۱۳ - جذب کدام ماده معدنی در بدن وابسته به ویتامین D است؟

- الف - آهن       ب - کلسیم       ج - سدیم       د - ید

۱۴ - امیرحسین هنگام مسواک زدن متوجه شد که لثه های او خونریزی می کند. این دلیل کمبود کدام ویتامین در بدن اوست؟

- الف - A       ب - B       ج - C       د - D

۱۵ - عامل کدام بیماری کمبود ویتامین A است؟

- الف - نرمی استخوان       ب - شب کوری       ج - پوکی استخوان       د - هیچکدام

۱۶ - مصرف زیادی کدام ویتامین برای بدن ضرر دارد؟

- الف - B       ب - C       ج - D       د - همه موارد

۱۷ - کدام ویتامین در بدن ساخته نمی شود؟

- الف - C       ب - D       ج - A       د - الف و ج

۱۸ - کدام ماده معدنی در ساخته شدن نوعی هورمون به کار می رود و در تنظیم فعالیت یاخته ها و رشد بدن نقش دارد؟

- الف - کلسیم       ب - آهن       ج - سدیم       د - ید

۱۹ - کدام دو گروه از مواد غذایی نقش تغذیه ای یکسانی دارند؟

- الف - قند و چربی       ب - قند و ویتامین       ج - چربی و پروتئین       د - قند و پروتئین

۲۰ - کدام یک نقش آب در بدن نیست؟

- الف - حل کردن مواد غذایی به صورت محلول       ب - دفع مواد زاید بدن به صورت محلول

- ج - انتقال و جابجایی مواد در سراسر بدن       د - رشد بدن و تولید انرژی