

۱- کدام یک از گزینه های زیر جز مواد ضروری غذایی برای بدن نیست؟

(۱) آب و اکسیژن (۲) چربی ها

(۳) ویتامینها و پروتیین ها (۴) مواد معدنی

۲- کدام گزینه مواد مغذی انرژی زا نیست؟

(۱) قندها (۲) چربی ها (۳) پروتیین ها (۴) مواد معدنی

۳- کربوهیدرات ها در کدام قسمت بدن انسان ذخیره می شوند؟

(۱) رگ (۲) عضلات و کبد (۳) ریه ها (۴) کلیه ها

۴- کدام گزینه جز فیبر های غذایی نیست؟

(۱) سلولز (۲) گلیکوژن (۳) موم (۴) لیگنین

۵- افزایش مقدار کدام گزینه باعث رسوب در رگ ها و سفت شدن دیواره ی عروق می کند؟

(۱) کلسترول (۲) قند خون (۳) پروتیین (۴) ویتامین

۶- کدام یک از موارد زیر پروتیین نیست؟

(۱) همو گلوبین (۲) انسولین (۳) پادتن (۴) گلیکوژن

۷- کدام گزینه ویتامین محلول در چربی نیست؟

(۱) B (۲) D (۳) E (۴) A

۸- ویتامین های B و K در کجای بدن ساخته می شوند؟

(۱) روده ی کوچک (۲) کبد (۳) زیرپوست (۴) روده ی بزرگ

۹- مواد معدنی عمده مانند و مواد معدنی کم مقدار مانند هستند.

(۱) آهن - پتاسیم (۲) سدیم - آهن

(۳) سدیم - پتاسیم (۴) آهن - روی

۱۰- چند درصد وزن بدن از عناصر معدنی تشکیل شده است؟

(۱) ۳ تا ۴ درصد (۲) ۴ تا ۶ درصد (۳) ۶ تا ۸ درصد (۴) ۱۲ درصد

۱۱- برای داشتن بینایی خوب کدام ویتامین مورد نیاز است؟

(۱) B (۲) A (۳) C (۴) E

۱۲- برای ساخته شدن غضروف و استخوان و ماهیچه کدام ماده ضروری است؟

(۱) کربوهیدرات (۲) پروتئین (۳) چربی (۴) گزینه ی ۱ و ۳

۱۳- کدام بیماری، بیماری کمبود ویتامین محسوب نمی شود؟

(۱) پلاگر (۲) اسکوروی (۳) تالاسمی (۴) شب کوری

۱۴- فردی که از همه ی گروه های غذایی استفاده نکند ممکن است دچار کدام بیماری شود؟

(۱) اسهال (۲) یبوست (۳) سوزش دهان (۴) سوء تغذیه

۱۵- اسکیموها برای مقابله با سرمای قطب کدام ماده را بیشتر مصرف می کنند؟

(۱) لیپید (۲) مواد معدنی (۳) آمینو اسید (۴) کربوهیدرات

۱۶- کدام یک جز لوله گوارش انسان نیست؟

(۱) دهان (۲) معده (۳) روده ی باریک (۴) کبد

۱۷- تغذیه و گوارش چند مرحله ی اصلی دارد؟

(۱) ۴ مرحله (۲) ۳ مرحله (۳) ۵ مرحله (۴) ۷ مرحله

۱۸- افراد بزرگسال عدد دندان دارند.

(۱) ۳۰ (۲) ۳۲ (۳) ۲۸ (۴) ۳۱

۱۹- هنگام بلعیدن غذا کدام اندام بدن مانع ورود غذا به نای می شود؟

(۱) یک استخوان نرم (۲) یک غضروف پهن

(۳) اپیگلوت (۴) گزینه ی ۲ و ۳

۲۰- عامل زخم معده چیست؟

(۱) ویروس (۲) باکتری (۳) اسید معده (۴) آنزیم ها

۲۱- بیشترین توفیق را در معده دارند.

(۱) قند ها (۲) لیپید ها (۳) آهن (۴) ویتامین ها

۲۲- کدام بخش از لوله ی گوارش محل اصلی گوارش فیزیکی و شیمیایی و جذب غذاست؟

(۱) روده ی باریک (۲) روده ی بزرگ (۳) دوازدهه (۴) انتهای روده ی باریک

۲۳- قوی ترین آنزیم های لوله ی گوارشی در کجا ترشح می شوند؟

(۱) پانکراس (۲) دوازدهه (۳) روده ی باریک (۴) معده

۲۴- کدام یک در دیواره ی معده تولید نمیشود؟

(۱) سولفوریک اسید (۲) کلریدریک اسید (۳) آنزیم (۴) فاکتور داخلی معده

۲۵- اگر حجم مواد مغزی همراه با آب و املاح و ترشحات لوله ی گوارشی ۱۸ لیتر باشد. از این مقدار چند باقی می ماند و وارد لوله ی گوارش میشود؟

(۱) ۰/۵ (۲) ۱ (۳) ۱/۵ (۴) ۲

۲۶- به جز چربی ها موادی که از روده ی باریک جذب می شوند به کدام اندام میروند؟

(۱) کیسه ی صفرا (۲) لوز المعده (۳) پانکراس (۴) کبد

۲۷- بیشتر آنزیم های روده ی باریک در کجا ساخته می شوند؟

(۱) کبد (۲) لوز المعده (۳) اثنی عشر (۴) معده

۲۸- کدام ماده در روده ی بزرگ جذب می شود؟

(۱) آب (۲) سلولز (۳) ویتامین ها (۴) سلول های مرده

۲۹- کدام مورد از وظایف کبد نیست؟

(۱) تولید صفرا (۲) تنظیم قند خون (۳) ذخیره ی اوره (۴) سم زدایی

۳۰- کدام ویتامین ها در کبد ذخیره می شوند؟

(۱) A و K (۲) B و C (۳) B و K (۴) A و C