



کد محصول
ES1360



آخرین بروزرسانی
۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۴

سوالات استخدامی

اصول تغذیه

ویژه آزمون استخدامی کارشناس تغذیه ✓

نسخه رایگان شامل ۳۰ سوال (تعداد کمتر و تنها برخی دارای پاسخ) ✓

برای تهیه نسخه اصلی، با ۶۰ سوال به همراه پاسخنامه تشریحی، به سایت ایران عرضه مراجعه نمایید. ✓



لینک های مفید آزمون استخدامی کارشناس تغذیه

خرید این محصول	خرید سوالات کارشناس تغذیه
خرید سوالات استخدامی تامین اجتماعی	خرید سوالات استخدامی وزارت بهداشت
منابع آزمون وزارت بهداشت	منابع آزمون کارشناس تغذیه
خرید سوالات استخدامی ۱۰ سال اخیر	اخبار تامین اجتماعی
اخبار آزمون وزارت بهداشت	شبکه های اجتماعی ایران عرضه (فایل های رایگان + تخفیفات هفتگی + اخبار)

(برای مشاهده هر بخش روی آن بزنید )

آخرین بروزرسانی ها:

۱۴۰۴/۰۲/۲۹: سوالات موجود آپدیت شد

۴ سوال ابتدایی این فایل، دارای پاسخنامه تشریحی می باشد. در صورت تمایل به دریافت سوالات بیشتر با جواب تشریحی می توانید این محصول را از سایت ایران عرضه خریداری نمایید.

خرید محصول

❖ سوالات استخدامی اصول تغذیه تالیف ایران عرضه

۱- با توجه به نقش فیزیولوژیکی پلی فنول ها در بدن، کدام گزینه به درستی جایگاه آن ها را در تغذیه انسان توضیح می دهد؟

- ۱) پلی فنول ها از جمله درشت مغذی ها هستند که مستقیماً در تامین انرژی سلولی نقش دارند.
 - ۲) این ترکیب، با وجود قرار نگرفتن در طبقه بندی مواد مغذی، اثرات اثبات شده آنتی اکسیدانی در کاهش استرس اکسیداتیو دارد.
 - ۳) پلی فنول ها از ریز مغذی های ضروری محسوب می شوند که در ساختار آنزیم ها شرکت می کنند.
 - ۴) نقش پلی فنول ها در بدن معمولاً به عنوان افزودنی های خوراکی محدود به رنگ و طعم است.
- ❑ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۲ ← غذا از دو دسته:

- ۱- مواد مغذی
 - ۲- مواد غیر مغذی تشکیل شده است.
- و حضور مواد غذایی در بدن ما بی فایده نیست. به طور مثال: خوردن چای سبز، شکلات تلخ، زردچوبه برای حفظ سلامتی مفید است، اما این توصیه ها به دلیل وجود مواد مغذی در این ها نیست، بلکه به دلیل وجود مواد غیر مغذی آن ها است. مثل (Phytochemicals) که می تواند شامل انواع خانواده پلی فنول ها باشد که آنتی اکسیدان های خیلی قوی هستند. و می توانند از آسیب سلولی ناشی از رادیکال های آزاد جلوگیری کنند.

۲- کدام گزینه به درستی تفاوت میان کالری متری مستقیم و غیرمستقیم در اندازه گیری میزان TEE را بیان می کند؟

- ۱) در کالری متری مستقیم میزان اکسیژن مصرفی اندازه گیری می شود، اما در غیرمستقیم میزان حرارت تولیدی بدن
 - ۲) در کالری متری مستقیم از ضریب تنفس استفاده می شود، در حالی که در غیرمستقیم از میزان انرژی ورودی فرد
 - ۳) کالری متری مستقیم با اندازه گیری حرارت تولیدی بدن و کالری متری غیرمستقیم با اندازه گیری اکسیژن مصرفی و دی اکسیدکربن تولیدی انجام می شود
 - ۴) کالری متری غیرمستقیم فقط در شرایط ورزشی شدید قابل استفاده است، ولی کالری متری مستقیم در شرایط استراحت
- ❑ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۳ ← اندازه گیری میزان TEE: یکی از روش ها، روش کالیمتری مستقیم است. اساس کالیمتری مستقیم به این شیوه است که ما حرارتی را که در بدن یک فرد تولید میشود را اندازه میگیریم و میفهمیم آن فرد چقدر کالری سوزانده. برای این کار فرد را در یک اتاقک یا محفظه قرار میدهند که کاملاً عایق است و با محیط اطراف تبادل

حرارتی ندارد، سپس یک لوله کوچک آب وارد اتاقک میکنند، لوله دور اتاق می پیچد و از سمت دیگر اتاق خارج میشود. در نهایت میزان تفاوت دمای آب ورودی و آب خروجی را بعد از مدتی اندازه گیری میکنند که این نشان دهنده این است که بدن فرد چه مقدار حرارت تولید کرده است و در نتیجه چه قدر کالری سوزانده است اندازه گیری میزان TEE روش غیرمستقیم کالری متری است.

روش بعدی ساده تر است. طبق شیمی و فیزیک سوختن یعنی ترکیب یک ماده با اکسیژن پس اگر در یک فرد نسبت دی اکسید کربن تولید شده را به اکسیژن مصرف شده اندازه گیری کنیم که همان ضریب تنفس است می توانیم تخمین بزنیم که در بدن فرد چقدر سوخت و ساز رخ داده است که اصطلاحاً به این کار کالری متری غیر مستقیم می گویند. این روش نسبتاً ساده است و با یک اسپیرومتر قابل انجام است و در دستگاه های ونتیلاتوری که در ICU ها وجود دارد این کالری متری انجام می شود و کالری مصرفی تخمین زده می شود.

۳- کدام یک از گزینه های زیر بهترین توضیح برای تفاوت وضعیت بدنی افراد چاق و لاغر بر اساس میزان دریافت و مصرف کالری است؟ (منبع ایران عرضه)

- ۱) افراد چاق به طور معمول کمتر از میزان کالری مورد نیاز بدن خود دریافت می کنند.
- ۲) افراد لاغر معمولاً دریافت کالری بالاتری نسبت به کالری مصرفی خود دارند.
- ۳) افراد چاق، دریافت کالری بیشتری نسبت به میزان مصرف خود دارند.
- ۴) در افراد چاق و لاغر، دریافت و مصرف کالری همواره در حالت تعادل است.

❑ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۳ ➡ اگر فرد دچار اضافه وزن و چاقی بود این بدان معناست که میزان دریافت خالص کالری این فرد بیشتر از میزان مصرف کالری آن فرد است، برعکس اگر فردی لاغر بود این نشان می دهد که میزان دریافت خالص کالری این فرد کمتر از میزان مصرف کالری آن فرد است.

۴- اگر عدد BMI فردی بیشتر از ۳۰ باشد، وضعیت بدنی او چگونه طبقه بندی می شود؟

- ۱) دارای وزن نرمال
- ۲) دچار اضافه وزن
- ۳) دچار چاقی
- ۴) سوتغذیه

❑ پاسخ سایت ایران عرضه: گزینه ۳ ➡ معیار چاق بودن: شاخص ما در این مورد BMI یا همان شاخص توده بدنی است، که از تقسیم وزن (kg) بر مجذور قد (بر حسب متر) بدست می آید، اگر حاصل عدد بدست آمده:

• بین ۲۰ تا ۲۵ باشد: نشان دهنده وزن نرمال است

• اگر بین ۲۵ تا ۳۰ باشد: نشان دهنده اضافه وزن است.

• اگر بالای ۳۰ باشد: نشان دهنده ی چاقی است که آن هم طبقه بندی های مختلفی دارد چاقی درجه ۱، ۲، ۳

• اگر کمتر از ۱۸.۵ باشد: دچار سوتغذیه است. اگر بین ۱۸/۵ - ۱۶/۵ باشد نشان دهنده سوتغذیه درجه ۱ و اگر کمتر از ۱۶/۵ باشد نشان دهنده سوتغذیه درجه ۲ می باشد.

۵- کدام جمله درباره تاثیر چربی ها بر TEF درست است؟

۱) چربی ها باعث افزایش شدید TEF می شوند.

۲) چربی ها TEF را بیشتر از پروتئین ها افزایش می دهند.

۳) TEF حاصل از چربی ها کمتر از پروتئین هاست.

۴) چربی ها تاثیری بر TEF ندارند

۶- در فرد پیش دیابت، قند خون بعد از غذا بین mg/dl است.

۱) ۱۲۶ - ۱۰۰ (۲) ۱۹۰ - ۱۴۰ (۳) ۱۴۰ - ۱۲۰ (۴) ۲۰۰ - ۱۳۰

۷- فیبرهای غذایی ای که در آب حل شده و توسط میکروب های روده تخمیر می شوند، مانند شناخته می شوند

و می توانند در بهبود سلامت گوارش نقش داشته باشند.

۱) لیگنین و موم ها.

۲) فیبرهای نامحلول مانند پوست درخت.

۳) پکتین، صمغ و برخی همی سلولزها.

۴) مونیو ساکاریدهایی مانند گلوکز و فروکتوز.

۸- کدام مورد، جزو اثرات یا ویژگی های علمی تأیید شده ی فیبرهای غذایی محسوب نمی شود؟

۱) افزایش جذب آهن و بهبود وضعیت کم خونی فقر آهن

۲) افزایش سیری و تأخیر در تخلیه معده

۳) کاهش کلسترول خون توسط فیبرهای محلول

۴) بهبود حرکات روده و کاهش خطر سرطان کولون

۹- چربی ها علاوه بر تأمین انرژی، نقش های حیاتی دیگری نیز در بدن ایفا می کنند. کدام یک از موارد زیر بیانگر این نقش

های غیرانرژی چربی هاست؟ (تالیف توسط سایت ایران عرضه)

۱) افزایش جذب پروتئین و افزایش حجم پلاسما

۲) تثبیت اندام های داخلی، محافظت مکانیکی از بافت ها و مشارکت در ساختار غشای سلول ها

۳) ذخیره قند اضافی خون و تبدیل آن به آمینواسید

۴) افزایش هدایت عصبی و انتقال اکسیژن در خون

۱۰- کدام یک از ترکیب های زیر به درستی نوع اسید چرب و ویژگی آن را توصیف می کند؟

۱) اسید لوریک (۱۲ کربنه) - اشباع - کوتاه زنجیر

۲) اسید کاپریک (۱۰ کربنه) - غیراشباع - خیلی بلندزنجیر

۳) اسید پالمیتیک (۱۶ کربنه) - اشباع - بلندزنجیر

۴) اسید بوتیریک (۴ کربنه) - غیراشباع - متوسط زنجیر

۱۱- کدام هورمون باعث انقباض کیسه صفرا و ترشح آنزیم های پانکراس می شود؟

- (۱) سکرترین
(۲) کوله سیستوکینین
(۳) گاسترین
(۴) انسولین

۱۲- تری گلیسیریدها در اثر عمل لیپاز پانکراسی به کدام ترکیب ها تبدیل می شوند؟ (iranarze)

- (۱) سه مولکول اسید چرب و یک مولکول گلیسرول
(۲) دو مولکول اسید چرب و یک مولکول مونوگلیسرول
(۳) دو مولکول مونوگلیسرول و یک مولکول اسید چرب
(۴) یک مولکول دی گلیسیرید و یک مولکول اسید چرب

۱۳- کدام یک از آپولیپوپروتئین ها نقش مهمی در فعال سازی آنزیم لیپوپروتئین لیپاز دارد؟

- (۱) Apo C-II (۲) Apo A-I (۳) Apo B-001 (۴) Apo E

۱۴- کدام آپولیپوپروتئین در شیلومیکرون ها وجود دارد و در سلول های روده ای ساخته می شود؟

- (۱) Apo C-II (۲) Apo B-48 (۳) Apo C-I (۴) Apo E

۱۵- به چه علت LDL به عنوان "کلسترول بد" شناخته می شود؟

- (۱) چون باعث افزایش خطر بیماری های قلبی-عروقی می شود.
(۲) چون باعث کاهش سطح کلسترول می شود.
(۳) چون مقدار زیادی تری گلیسیرید دارد.
(۴) چون در جذب گلوکز نقش دارد

۱۶- کدام آمینواسید فاقد فعالیت نوری است؟

- (۱) آلانین (۲) والین (۳) لوسین (۴) گلیسین

۱۷- به کدام نوع از اسیدهای آمینه «محدودکننده» گفته می شود؟

- (۱) اسیدهای آمینه ای که تنها در بافت عضلانی یافت می شوند
(۲) اسیدهای آمینه ای که پیش ساز ویتامین ها در بدن هستند
(۳) اسیدهای آمینه ای که در سنتز پروتئین زودتر از بقیه تمام می شوند
(۴) اسیدهای آمینه ای که بدن قادر به جذب آن ها نیست

۱۸- اگر فردی ۸۰ کیلوگرم وزن داشته باشد، بر اساس مقدار RDA کلاسیک، او روزانه به چند گرم پروتئین نیاز دارد؟

- (۱) حدود ۶۴ گرم (۲) حدود ۶۵ گرم (۳) حدود ۷۰ گرم (۴) حدود ۹۰ گرم

۱۹- اگر مقدار گلوکز دریافتی بیش از نیاز بدن برای گلیکولیز باشد، مازاد آن در کبد وارد کدام مسیر می شود؟

- (۱) گلوکونئوژنز (۲) لیپوژنز (۳) گلیکوژنولیز (۴) گلیکولیز

۲۰- چرا عضله نقش مستقیمی در تنظیم قند خون ندارد، حتی با وجود ذخایر گلیکوژن؟

(۱) چون عضلات فاقد گیرنده های انسولین هستند.

(۲) چون گلیکوژن عضله فقط در شرایط قحطی فعال می شود.

(۳) چون گلیکوژن عضله تنها برای استفاده درون سلولی و فعالیت های عضلانی مصرف می شود.

(۴) چون گلیکوژن عضله به سرعت به چربی تبدیل می شود

۲۱- کدام یک از موارد زیر جزو مهم ترین کاتیون های خارج سلولی در تقسیم بندی الکترولیت ها است؟

(۱) پتاسیم و منیزیم (۲) فسفات و بیکربنات

(۳) سدیم و کلسیم (۴) کلر و بیکربنات

۲۲- کدام مکانیسم تنظیم pH در بدن با تأخیر زمانی بیشتری وارد عمل می شود اما از همه قوی تر است؟

(۱) بافرهای داخل و خارج سلولی (۲) جبران کلیوی

(۳) مکانیسم جبران تنفسی (۴) تعریق و دفع آب اضافی

۲۳- کدام ویتامین از طریق اسیدآمینو تریپتوفان در بدن قابل سنتز است؟ (منبع فروشگاه اینترنتی ایران عرضه)

(۱) ویتامین B1 (۲) ویتامین B3 (۳) ویتامین B6 (۴) ویتامین B12

۲۴- کدام عامل زیر بیشترین تاثیر را در کاهش ویتامین های محلول در آب دارد؟

(۱) حرارت و الکل (۲) نور خورشید (۳) کمبود کلسترول (۴) مصرف بالای چربی

۲۵- کدام ویژگی، ویتامین های محلول در چربی را از ویتامین های محلول در آب متمایز می کند؟

(۱) نیاز به انتقال با لیپوپروتئین ها مانند شیلومیکرون

(۲) حساسیت بالا به آسیب ناشی از سیگار کشیدن

(۳) جذب راحت همراه آب

(۴) نیاز روزانه قطعی در رژیم غذایی

۲۶- مهم ترین کوآنزیم فعال شده ی ویتامین B9 در بدن چیست؟

(۱) NADH (۲) TPP (۳) FMN (۴) THF

۲۷- کدام گروه از جانداران توانایی سنتز ویتامین C را ندارند و باید آن را از طریق رژیم غذایی دریافت کنند؟

(۱) سگ، گربه، گوسفند (۲) شامپانزه، خوکچه هندی، انسان

(۳) گاو، گوسفند، پرندگان (۴) سگ، موش، گربه

۲۸- چه نسبتی از کلسیم موجود در بدن به شکل یونی و دارای نقش فیزیولوژیکی است؟ ایران عرضه

(۱) حدود ۵۰٪ (۲) حدود ۹۹٪ (۳) حدود ۱٪ (۴) حدود ۲۵٪

۲۹- در شرایط کمبود آهن در بدن، کدام تغییر فیزیولوژیکی رخ می دهد؟

- (۱) افزایش ترشح هپسیدین از کبد
 - (۲) کاهش سنتز پروتئین های ناقل آهن در روده
 - (۳) افزایش تولید فریتین در سلول های روده ای
 - (۴) افزایش ساخت پروتئین های ناقل آهن در دیواره روده
- ۳۰- بیش از ۷۰٪ آهن بدن در کجا قرار دارد و نقش اصلی آن چیست؟
- (۱) در ساختمان آنزیم های سلولی؛ تسهیل واکنش های بیوشیمیایی
 - (۲) در گلبول های سفید، دفاع ایمنی
 - (۳) در گلبول های قرمز، انتقال اکسیژن
 - (۴) در کبد، ذخیره طولانی مدت

