

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کتاب طلایی

مجموعه سوالات تالیفی تغذیه کراوس

(۲۰۱۷)

مؤلفین:

المیرا کریمی

مehشید حاتمی

عاطفه امینی فرد

زهرا شهوقار اصل

پروین جولا

فاطمه خدادادی

نرجس عاشوری میرصادقی

نصیبہ جعفرنیا

ویراستار علمی:

دکتر سعید دعائی

(عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی)

عنوان و نام پدیدآور	: کتاب طلایی مجموعه سوالات تالیفی تغذیه کراوس (۲۰۱۷) / مولفین: المیرا کریمی ... [و دیگران]; ویراستار علمی: سعید دعائی.
مشخصات نشر	: تهران: فرهنگ گستر نخبگان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۴۳۰ ص. جدول.
شابک	: لایبر ۷۲۰۰۰۰: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۳۷-۳۸-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: مولفین المیرا کریمی، مهشید حاتمی، عاطفه امینی فرد، زهرا شه‌وقار اصل، پروین جولا، فاطمه خدادادی، نرجس عاشوری میرصادقی، نصیبه جعفرنیا.
یادداشت	: کتاب حاضر بر اساس کتاب "اصول تغذیه کراوس" Krause's food and nutrition therapy" تالیف ال.کتلین ماهان، سیلویا اسکات استامپ است.
عنوان دیگر	: اصول تغذیه کراوس.
موضوع	: تغذیه -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
موضوع	: Nutrition -- Examinations, questions, etc. (Higher)
موضوع	: رژیم‌درمانی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
موضوع	: Diet therapy -- Examinations, questions, etc. (Higher)
موضوع	: مواد غذایی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی)
موضوع	: Food -- Examinations, questions, etc (Higher)
شناسه افزوده	: المیرا کریمی، ۱۳۷۳ -
شناسه افزوده	: دعائی، سعید، ۱۳۶۳ -
شناسه افزوده	: کراوس، ماری ویلا. اصول تغذیه کراوس
شناسه افزوده	: ماهان، ال. کتلین. اصول تغذیه کراوس
شناسه افزوده	: اسکات-استامپ، سیلویا. اصول تغذیه کراوس
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۱۶۰۹۵۳ الف۱۷/م/۱۶ RMT
رده بندی دیویی	: ۸۵۴/۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۱۵۰۹۴



انتشارات فرهنگ گستر نخبگان

نام کتاب: کتاب طلایی مجموعه سوالات تالیفی تغذیه کراوس (۲۰۱۷)

مولفین: المیرا کریمی، مهشید حاتمی، عاطفه امینی فرد، زهرا شه‌وقار اصل، پروین جولا، فاطمه خدادادی، نرجس

عاشوری میرصادقی و نصیبه جعفرنیا.

ویراستار علمی: دکتر سعید دعائی

تاریخ و نوبت چاپ: دوم، ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

ناشر: فرهنگ گستر نخبگان

مشخصات ظاهری: ۴۳۰ ص. جدول.

صفحه آرای: آمنه حق طلب

چاپ، صحافی: ترمه

قیمت: ۷۲۰۰۰۰ ریال

مراکز پخش:

۱. تهران- میدان انقلاب- کوچه مهرناز (روبروی ایستگاه مترو)- ساختمان ۴- واحد ۴- مرکز خدمات آموزشی نخبگان-

۶۶۹۰۲۰۳۸-۶۶۹۰۲۰۶۱

۲. رشت: بین میدان صیقلان و میدان زرچوب، مرکز تخصصی خدمات آموزشی گروه پزشکی نخبگان- ۰۱۳۳۳۳۳۸۰۰۲

۳. لاهیجان: میدان شهدا- پاساژ خیرخواه- طبقه سوم- ۰۱۳۴۲۳۴۲۵۴۳

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات فرهنگ گستر نخبگان محفوظ است. لذا هر گونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو

ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۳۷-۳۸-۱

فهرست مطالب:

مقدمه:	۵
بخش ۱: ارزیابی تغذیه‌ای	۷
فصل ۱: هضم، جذب، انتقال و دفع مواد مغذی	۹
فصل ۲: دریافت انرژی	۱۷
فصل ۳: التهاب و پاتوفیزیولوژی بیماری‌های مزمن	۲۵
فصل ۴: دریافت: آنالیز رژیم غذایی	۳۵
فصل ۵: مباحث بالینی: ژنومیک تغذیه‌ای	۴۱
فصل ۶: آب، الکترولیت، تعادل اسید-باز	۴۵
فصل ۷: ارزیابی بیوشیمیایی، فیزیکی و عملکردی	۵۳
فصل ۸: تداخلات غذا و دارو	۶۳
فصل ۹: رفتاری- محیطی؛ فرد در جامعه	۸۵
بخش ۲: تشخیص مداخله تغذیه‌ای	۹۱
فصل ۱۰: بررسی اجمالی تشخیص و مداخله تغذیه‌ای	۹۳
فصل ۱۱: تحویل غذا و مواد مغذی: رهنمودهای رژیم غذای، استانداردهای تغذیه‌ای و کفایت فرهنگی	۹۷
فصل ۱۲: تحویل غذا و مواد مغذی: طب یکپارچه و مکمل	۱۰۵
و مکمل یاری تغذیه‌ای	۱۰۵
فصل ۱۳: تحویل غذا و مواد مغذی: حمایت تغذیه‌ای	۱۳۱
فصل ۱۴: آموزش و مشاوره: تغییر رفتاری	۱۴۷
بخش ۳: تغذیه در دوران‌های زندگی	۱۵۱
فصل ۱۵: تغذیه در دوران بارداری و شیردهی	۱۵۳
فصل ۱۶: تغذیه در دوران نوزادی	۱۵۹
فصل ۱۷: تغذیه در دوران کودکی	۱۶۳
فصل ۱۸: تغذیه در دوران نوجوانی	۱۶۵
فصل ۱۹: تغذیه در دوران بزرگسالی	۱۶۷
فصل ۲۰: تغذیه در دوران سالمندی	۱۶۹

بخش ۴: تغذیه برای سلامتی و تناسب اندام..... ۱۷۱

فصل ۲۱: تغذیه در کنترل وزن ۱۷۳

فصل ۲۲: تغذیه در اختلالات مرتبط با مصرف مواد غذایی ۱۸۷

فصل ۲۳: تغذیه در ورزش و فعالیت ورزشی ۲۰۱

فصل ۲۴: تغذیه و سلامت استخوان..... ۲۲۳

فصل ۲۵: تغذیه و سلامت دندان..... ۲۳۱

بخش ۵: تغذیه درمانی..... ۲۳۹

فصل ۲۶: تغذیه درمانی در واکنش‌های نامطلوب نسبت به غذا: آلرژی‌ها و عدم تحمل‌های غذایی..... ۲۴۱

فصل ۲۷: تغذیه درمانی در اختلالات دستگاه گوارش فوقانی..... ۲۴۹

فصل ۲۸: تغذیه درمانی در اختلالات دستگاه گوارش تحتانی..... ۲۵۷

فصل ۲۹: تغذیه درمانی در اختلالات دستگاه کبد و پانکراس..... ۲۷۳

فصل ۳۰: تغذیه درمانی در دیابت..... ۲۸۷

فصل ۳۱: تغذیه درمانی در اختلالات تیروئید، آدرنال و سایر اختلالات غدد درون ریز..... ۳۰۱

فصل ۳۲: تغذیه درمانی در کم خونی..... ۳۱۱

فصل ۳۳: تغذیه درمانی در بیماری‌های قلبی - عروقی..... ۳۲۳

فصل ۳۴: تغذیه درمانی در بیماری‌های ریوی..... ۳۴۱

فصل ۳۵: تغذیه درمانی در اختلالات کلیوی..... ۳۵۳

فصل ۳۶: تغذیه درمانی در پیشگیری، درمان و بقا سرطان..... ۳۵۹

فصل ۳۷: تغذیه درمانی در درمان HIV و ایدز..... ۳۶۷

فصل ۳۸: تغذیه درمانی در مراقبت‌های ویژه..... ۳۷۱

فصل ۳۹: تغذیه درمانی در بیماران روماتوئید..... ۳۷۹

فصل ۴۰: تغذیه درمانی در اختلالات عصبی..... ۳۹۳

فصل ۴۱: تغذیه درمانی در روانپزشکی و اختلالات شناختی..... ۴۰۱

بخش ۶: طب اطفال..... ۴۰۷

فصل ۴۲: تغذیه درمانی در نوزادان کم وزن (نارس)..... ۴۰۹

فصل ۴۳: تغذیه درمانی در اختلالات متابولیک ژنتیکی..... ۴۱۹

فصل ۴۴: تغذیه درمانی در اختلالات تکاملی و ذهنی..... ۴۲۵

منابع:..... ۴۳۰

مقدمه:

کتابی که پیش روی شماست، مجموعه‌ای از سوالات چهار گزینه‌ای درس تغذیه با استفاده از کتاب تغذیه کراوس ویرایش ۲۰۱۷ می‌باشد. در این مجموعه سعی بر این بوده است که کلیه نکات مهم فصول مختلف کتاب تغذیه کراوس به صورت سوالات تستی ارائه شود تا مخاطبین گرامی علاوه بر تقویت مهارت‌های تست‌زنی خود، دوره جامعی بر نکات این کتاب داشته باشند. کتاب تغذیه کراوس مهم‌ترین مرجع مورد استفاده جهت طرح سوال درس تغذیه در آزمون‌های ترم‌های مختلف رشته‌های علوم پزشکی و نیز آزمون‌های کارشناسی ارشد، دکتری، علوم پایه و ... می‌باشد. نظر به اینکه سعی شده است کلیه نکات کلیدی که ممکن است مد نظر طراحان محترم سوال باشد در این کتاب گنجانده شود، از ارائه پاسخ تشریحی خودداری شده است. امیدواریم با ارائه این کتاب سهمی هر چند کوچک در موفقیت مخاطبین عزیز داشته باشیم. در پایان خواهشمندیم نظرات پیشنهادی و انتقادی خود را به ایمیل زیر ارسال نمایید.

گروه آموزشی نخبگان

E-mail: nokhbegaanl2014@gmail.com

بخش ۱

ارزیابی تغذیه‌ای



فصل ۱: هضم، جذب، انتقال و دفع مواد مغذی

تالیف: پروین جولا 

۱- در رابطه با ارزیابی کامل تغذیه‌ای در مدل سه مرحله‌ای "مصرف، هضم و بهره برداری" کدام گزینه صحیح می‌باشد؟

الف) شناسایی تمام زمینه‌های کمبود و مسمومیت‌های غذایی

ب) تغییر هر کدام از سه مرحله بدلائل فیزیکی شیمیایی- رفتاری محیطی

ج) مصرف و جذب مواد مغذی باید به سطح مطلوبی از سلامت تغذیه‌ای منجر شود

د) بررسی میزان فزونی دریافت مواد مغذی و نحوه دفع مواد مغذی

۲- غذاهای فیبری و کربوهیدرات هضم نشده در کولون چند درصد انرژی مورد نیاز انسان را تامین می‌کند؟

الف) ۱۰-۵٪

ب) ۱۵-۱۰٪

ج) ۲۵-۲۰٪

د) ۲۰-۱۸٪

۳- در تشخیص‌های تغذیه‌ای معمول جهت ارزیابی عملکرد دستگاه گوارش (GIT) کدام گزینه مد نظر قرار نمی‌گیرد؟

الف) عملکرد گوارشی تغییر یافته

ب) عدم تعادل در دریافت مواد مغذی

ج) بکارگیری تغییر یافته مواد مغذی

د) سرعت بالا و غیرمعمول TURNOVERT

۴- محصولات نهایی هضم چربی از چه طریقی وارد خون می‌شوند؟

الف) سلول‌های جداری

ب) ورید باب

ج) جریان لنفی

د) دیستال روده کوچک

۵- در رابطه با عملکرد اسیدهای چرب کوتاه زنجیر (SCFAs) در روده بزرگ کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

الف) تحریک بازسازی و عملکرد بهتر بافت روده بزرگ

ب) افزایش تولید ویتامین‌ها

ج) افزایش عملکرد ایمنی

د) تنظیم بیان ژنی

۶- کدام هورمون گوارشی بعنوان نوروترانسمیتر بین اعصاب عمل نمی‌کند؟

الف) سوماتواستاتین (ب) اوکترو تاید (OCTREOTIDE)

ج) سکر تین (د) کوله سیستو کینین

۷- کدامیک از موارد جزء هورمون‌های القا کننده سیری نمی‌باشد؟

الف) گاسترین (ب) موتیلین

ج) کوله سیستو کینین (د) پلی پتید شبه انسولین وابسته به گلوکز (GLP)

۸- عملکرد کدام انزیم در رابطه با هضم و جذب لیپیدها منجر به آزاد سازی منو گلیسریدها می‌شود؟

الف) لیپاز دهانی (ب) لیپاز معدی (ج) لیپاز پانکراسی (د) کلسترول استراز

۹- عملکرد کدام انزیم در رابطه با هضم و جذب پروتئین‌ها منجر به آزاد سازی امینو اسیدها می‌شود؟

الف) تریپسین (ب) کیموتریپسین (ج) تریپسینوژن (د) الاستاز

۱۰- عملکرد کدام انزیم در رابطه با هضم و جذب پروتئین‌ها منجر به آزاد سازی امینو اسیدها نمی‌شود؟

الف) الاستاز (ب) امینو پپتیداز و دی پپتیداز (ج) کربوکسی پپتیداز (د) کیموتریپسین

۱۱- در رابطه با هورمون گلوکاگن شبه پتید ۲ (GLP-2) کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

الف) از بخش دیستال دستگاه گوارش ترشح می‌شود (ب) سرعت تخلیه معده را افزایش می‌دهد

ج) سطح روده را افزایش می‌دهد (د) ظرفیت فرایند مواد مغذی را افزایش می‌دهد

۱۲- کدام هورمون برای درمان سندروم روده کوتاه استفاده نمی‌شود؟

الف) اوکترو تاید (OCTREOTIDE) (ب) سوماتواستاتین

ج) تدوگلو تاید (TEDUGLUTIDE) (د) بمبیزین

۱۳- کدام نوروترانسمیتر حرکات پرستالتیک روده را افزایش می‌دهد؟

الف) نوراپی نفرین (ب) استیل کولین (ج) نوروتنسنین (د) سروتونین

۱۴- عملکرد کدام نوروترانسمیتر در رابطه با مهار تخلیه معده می‌باشد؟

الف) گابا (ب) نیتریک اکساید (ج) ماده P (د) نوروتنسنین

۱۵- در رابطه با ترشح گاسترین کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

الف) بوییدن و دیدن غذا محرک ترشح آن می‌باشد

ب) کاهش اسیدیته لومن موجب مهار ترشح گاسترین می‌گردد

(ج) کشش آتروم بعد از مصرف غذا محرک ترشح گاسترین می‌باشد

(د) پروتئین‌های هضم نشده، نوشیدنی‌های تخمیری، کافئین و یا عصاره غذایی مثل ابگوشت در آتروم محرک ترشح گاسترین است.

۱۶- کدام هورمون زیر در پاسخ به حضور غذا در معده ترشح نمی‌شود؟

الف) گاسترین (ب) سکرترین (ج) کوله سیستوکینین (د) موتیلین

۱۷- کدام هورمون زیر در درمان تخلیه کند معده به کار می‌رود؟

الف) سوماتواستاتین (ب) سکرترین (ج) کوله سیستوکینین (د) موتیلین

۱۸- عملکرد FAR REACHING در رابطه با کدام هورمون می‌باشد؟

الف) سوماتواستاتین (ب) سکرترین (ج) اکسینتومولدولین (د) موتیلین

۱۹- محرک ترشح کدام هورمون زیر حضور چربی در معده یا روده نمی‌باشد؟

الف) کوله سیستوکینین (ب) اینکرتین ها

(ج) گاسترین (د) پلی پپتید شبه انسولین وابسته به گلوکز ۱ (GLP-1)

۲۰- شروع هضم انزیمی نشاسته و چربی از کدام قسمت دستگاه گوارش آغاز می‌شود؟

الف) انتروم معده (ب) پروگزیمال روده کوچک (ج) دهان (د) دیستال روده کوچک

۲۱- در رابطه با هضم و جذب تری گلیسریدهایی با اسیدهای چرب متوسط و کوتاه زنجیر کدام گزینه صحیح می‌باشد؟

الف) لیپاز پانکراس برای تری گلیسریدهای با اسیدهای چرب متوسط و کوتاه زنجیر اختصاصی هستند

(ب) لیپاز معدی برای تری گلیسریدهای با اسیدهای چرب متوسط و کوتاه زنجیر اختصاصی هستند

(ج) لیپاز پانکراس برای تری گلیسریدهای با اسیدهای چرب متوسط و دراز زنجیر اختصاصی هستند

(د) لیپاز دهانی برای تری گلیسریدهای با اسیدهای چرب متوسط و کوتاه زنجیر اختصاصی هستند

۲۲- در رابطه با هضم و جذب لیپیدها در نوزادان کدام گزینه صحیح می‌باشد؟

الف) لیپاز دهانی نقش مهمی در رژیم مایع نوزادان دارد

(ب) لیپاز پانکراسی نقش مهمی در رژیم مایع نوزادان دارد

(ج) لیپاز معدی نقش مهمی در رژیم مایع نوزادان دارد

(د) کلسترول استراز نقش مهمی در رژیم مایع نوزادان دارد

۲۳- در رابطه با خروج مواد غذایی از معده کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

الف) وقتی مواد به تنهایی مصرف شوند فیبرها دیرتر از سایر مواد غذایی تخلیه می‌شوند

(ب) در یک وعده غذایی مخلوط، تخلیه معده بستگی به حجم و ترکیب نهایی دارد

(ج) غذاهای جامد در عرض ۳-۲ ساعت تخلیه می‌شوند

(د) غذاها با دانسیته کالری بیشتر زودتر از غذاهایی با دانسیته کالری کمتر تخلیه می‌شوند

۲۴- در رابطه با هضم و جذب مواد غذایی کدام گزینه صحیح می‌باشد؟

(الف) بیشتر فرایند هضم و جذب در بخش فوقانی معده کامل می‌شود

(ب) بیشتر فرایند هضم و جذب در دئودنوم و بخش فوقانی ژژنوم کامل می‌شود

(ج) بیشتر فرایند هضم و جذب در بخش دئودنوم کامل می‌شود

(د) بیشتر فرایند هضم و جذب در آتروم معده و دئودنوم کامل می‌شود

۲۵- کدام یک از گزینه‌های زیر در رابطه با عملکرد دستگاه گوارش (GIT) صحیح نمی‌باشد؟

(الف) نزدیک به ۴۵ درصد از نیازهای انرژی سلول‌های روده کوچک از مواد عبوری لومن تامین می‌شود

(ب) روزانه حدود ۱۰ لیتر مایعات وارد دستگاه گوارش می‌شود

(ج) نزدیک ۷۰ درصد از نیاز سلول‌های پوشاننده روده بزرگ از مواد عبوری لومن تامین می‌شود

(د) بیشترین هضم و جذب در ۱۰۰ سانتیمتر اول روده کوچک اتفاق می‌افتد

۲۶- در رابطه با عمل جذب مواد غذایی در روده کوچک کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

(الف) روده کوچک بطور متوسط ۳۰۰-۱۵۰ گرم منوساکارید جذب می‌کند

(ب) روده کوچک بطور متوسط ۱۰۰-۶۰ گرم اسید چرب جذب می‌کند

(ج) روده کوچک بطور متوسط ۱۰۰-۵۰ گرم یون جذب می‌کند

(د) روده کوچک بطور متوسط ۳۰۰-۵۰ گرم آمینو اسید و پپتید جذب می‌کند

۲۷- در رابطه با اسید صفراوی کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

(الف) نمک صفراوی ترشح شده در انتهای ایلئوم بازجذب می‌شود

(ب) نمک صفراوی ناکافی در افراد مبتلا به بیماری‌های کرون و سیستیک فیبروزیس ایجاد مشکل می‌کند

(ج) بدون بازیافت نمک صفراوی، تولید جدید اسید صفراوی نمی‌تواند نیاز برای هضم کافی را تامین کند

(د) نزدیک به نیمی از نمک صفراوی ترشح شده بازجذب می‌شود

۲۸- در رابطه با عمل جذب و انتقال در روده کوچک همه گزینه‌ها صحیح است بجز؟

(الف) انتقال فعال از عرض غشا و در خلاف جهت گرادیانت است

(ب) برخی از مواد مغذی ممکن است مسیر جذبی مشترک داشته باشند

(ج) در انتقال غیرفعال ممکن است پروتئین انتقالی شرکت داشته باشد

(د) در انتقال فعال ممکن است پروتئین انتقالی شرکت داشته باشد

۲۹- در رابطه با عملکرد روده بزرگ کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

الف) محل تخمیر باکتریایی باقیمانده کربوهیدرات و آمینواسیدها است

ب) محل تولید ویتامین K است

ج) محل ذخیره و دفع مواد دفعی است

د) سطح جذب بالای آن سبب جذب برخی مواد مغذی باقیمانده می‌شود

۳۰- در رابطه با دفع مایعات از روده بزرگ کدام گزینه صحیح می‌باشد؟

الف) روزانه ۲۵۰-۲۰۰ میلی لیتر مایع جذب نشده همراه با مدفوع دفع می‌شود

ب) روزانه ۱۵۰-۱۰۰ میلی لیتر مایع جذب نشده همراه با مدفوع دفع می‌شود

ج) روزانه ۳۰۰-۲۵۰ میلی لیتر مایع جذب نشده همراه با مدفوع دفع می‌شود

د) روزانه ۱۰۰-۵۰ میلی لیتر مایع جذب نشده همراه با مدفوع دفع می‌شود

۳۱- در رابطه با دفع مواد از روده بزرگ کدام گزینه صحیح می‌باشد؟

الف) دوسوم محتویات وزن مرطوب مدفوع مواد تخمیری است

ب) کل مدفوع شامل ۸۵ درصد آب و ۱۵ درصد مواد جامد است

ج) میوه سبزی و غلات کامل سبب افزایش سرعت عبور مواد می‌گردد

د) زمان عبور مولد از دهان تا مقعد ۱۰-۸ ساعت طول می‌کشد

۳۲- در رابطه با اعمال فیزیولوژیک میکروبیوتای روده بزرگ کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

الف) گسترش محور روده‌ای- مغزی

ب) جلوگیری از رشد بیش از حد پاتوژن‌ها

ج) تولید ریز مغذی‌های ضروری

د) اعمال اثرات حفاظتی مستقیم

۳۳- در رابطه با کاهش یا تغییر در نسبت باکتری‌های روده بزرگ کدام گزینه صحیح می‌باشد؟

الف) سبب تغییر در میزان جذب روده بزرگ می‌گردد

ب) این شرایط دیس بیوسیس (DYSBIOSIS) نامیده می‌شود

ج) میزان آب دفعی را کاهش می‌دهد

د) حجم باکتری‌ها در مواد دفعی کاهش می‌یابد

۳۴- کدام ویتامین‌ها در روده بزرگ تولید می‌شوند؟

الف) K-B1-B9 ب) K-B12-B2 ج) B2-B1-K د) B12-B6-K

۳۵- کدام گزینه در رابطه با منابع خوب پره بیوتیک با منشا کربوهیدرات صحیح نمی‌باشد؟

الف) سبزیجات- غلات- کلم

ب) کنگر فرنگی- سویا- سبوس گندم

(ج) کرفس- کلم- سویا (د) اورشلیم- سویا- حبوبات

۳۶- کدام گزینه در رابطه با سین بیوتیک‌ها صحیح می‌باشد؟

- (الف) میکروارگانیسم‌های زنده‌ای که آن‌ها را می‌توان در غذاهای تخمیری یا در قالب مکمل مصرف کرد
(ب) ترکیبی از پره بیوتیک‌ها و پروبیوتیک‌ها در یک ماده غذایی یا مکمل می‌باشند
(ج) مواد غذایی غیر قابل هضمی که تاثیرات تحرکی بر جمعیت انتخابی از باکتری‌های دستگاه گوارش دارند
(د) میکروبیوتای مفید روده بزرگ که توانایی تخمیر بالایی از مواد غذایی باقیمانده را دارند

۳۷- در خصوص بار اسمزی انتهای روده بزرگ کدام گزینه صحیح می‌باشد؟

- (الف) اسیدهای چرب تولید شده طی فرایند تخمیر سبب ایجاد فشار اسمزی می‌گردند
(ب) تجمع کربوهیدرات‌ها با وزن مولکولی کم و امینو اسیدها در کیموس سبب ایجاد فشار اسمزی می‌گردند
(ج) تجمع پروتئین‌ها و اسیدهای چرب کوتاه زنجیر در کیموس سبب ایجاد فشار اسمزی می‌گردند
(د) فیبر باقیمانده و اسیدهای چرب در کیموس سبب ایجاد فشار اسمزی می‌گردند

۳۸- روزانه بطور معمول چند گرم کربوهیدرات در طی تخمیر کولونی مصرف می‌شود؟

- (الف) ۲۵-۲۰ گرم (ب) ۱۰۰-۵۰ گرم (ج) ۱۰۰-۶۰ گرم (د) ۲۵-۱۰۰ گرم

۳۹- در رابطه با اولین انتقال دهنده گلوکز به انتروسیت‌ها در غلظت‌های بالای گلوکز کدام گزینه صحیح می‌باشد؟

- (الف) SGLT1 (ب) GLUT2 (ج) SGLT4 (د) SGLT5

۴۰- در رابطه با درمان دهیدراتاسیون کدام انتقال دهنده در روده کوچک نقش اساسی دارد؟

- (الف) SGLT1 (ب) SGLT2 (ج) SGLT4 (د) SGLT5

۴۱- در رابطه با دفع پروتئین‌ها کدام گزینه صحیح می‌باشد؟

- (الف) همه پروتئین‌ها در دئودنوم جذب می‌شوند و فقط ۱٪ آنها در مدفوع دفع می‌شود
(ب) همه پروتئین‌ها تا رسیدن به انتهای ایلئوم جذب می‌شوند و فقط ۱٪ آنها در مدفوع دفع می‌شود
(ج) تقریباً همه پروتئین‌ها تا رسیدن به انتهای ژژنوم جذب می‌شوند و فقط ۱٪ آنها در مدفوع دفع می‌شود
(د) تقریباً همه پروتئین‌ها در ژژنوم جذب می‌شوند و فقط ۱٪ آنها در مدفوع دفع می‌شود

۴۲- کدام چربی‌ها بدون نیاز به حضور صفرا مستقیماً می‌توانند جذب سلول‌های کولون شوند؟

- (الف) اسیدهای چرب با زنجیره کربنی ۱۲-۱۰ کربن (ب) اسیدهای چرب با زنجیره کربنی ۱۲-۸ کربن
(ج) اسیدهای چرب با زنجیره کربنی ۱۸-۱۲ کربن (د) اسیدهای چرب با زنجیره کربنی ۲۰-۱۲ کربن

پاسخنامه فصل ۱			
۱	الف	۲۲	الف
۲	الف	۲۳	د
۳	د	۲۴	ب
۴	ج	۲۵	ب
۵	ب	۲۶	د
۶	ج	۲۷	د
۷	ب	۲۸	د
۸	ج	۲۹	د
۹	د	۳۰	ب
۱۰	د	۳۱	ج
۱۱	ب	۳۲	ج
۱۲	د	۳۳	ب
۱۳	ب	۳۴	ب
۱۴	د	۳۵	ج
۱۵	ب	۳۶	ب
۱۶	د	۳۷	ب
۱۷	د	۳۸	الف
۱۸	الف	۳۹	ب
۱۹	ج	۴۰	الف
۲۰	ج	۴۱	ج
۲۱	ب	۴۲	ب

فصل ۲: دریافت انرژی

تالیف: پروین جولا



۱- در کودکان، زنان باردار و شیرده، نیازهای انرژی شامل کدام مورد می‌باشد؟

- (الف) نیازهای مرتبط باتشکیل بافتها و ترشح شیربه میزانی که میزان ترشح شیرکافی باشد.
- (ب) نیازهای مرتبط باتشکیل بافتها و ترشح شیربه میزانی که سلامتی حفظ شود.
- (ج) نیازهای مرتبط تامین مواد مغذی به میزانی که برای رشد جنین کافی باشد.
- (د) نیازهای مرتبط با تولید هورمون‌ها به نحوی که جهت تکامل غدد شیری کافی باشد.

۲- کدامیک از موارد زیر از عوامل پیش بینی کننده مهم در کفایت یا عدم کفایت دریافت انرژی می‌باشد؟

الف) BMI ب) WT ج) WC د) FFM

۳- در رابطه با نیازهای انرژی افراد چاق کدام گزینه صحیح می‌باشد؟

- (الف) افراد چاق بدلیل توده بدنی بالا نیازهای انرژی بیشتری دارند.
- (ب) افراد چاق بدلیل توده چربی بالا نیازهای انرژی بیشتری دارند.
- (ج) افراد چاق بدلیل جثه بزرگتر نیازهای انرژی کمتری دارند.
- (د) افراد چاق بدلیل توده چربی بالا نیازهای انرژی کمتری دارند.

۴- در رابطه با وزن بدن همه گزینه‌ها صحیح می‌باشد بجز ؟

- (الف) پیش بینی کننده مهم کفایت یا عدم کفایت انرژی است.
- (ب) از نظر کفایت درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها قابل اعتماد نیست.
- (ج) وزن بدن متاثر از ترکیب بدن نیست.
- (د) وزن بدن برآورد تقریبی از چربی کل و ذخایر ماهیچه‌ای می‌باشد.

۵- در رابطه با BEE کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

- (الف) بطور قابل توجهی در طول روز ثابت است.

(ب) جهت پایداری اعمال نرمال بدن و حفظ هوموستازیس می‌باشد.

(ج) حداقل انرژی مورد نیاز برای زنده ماندن انسان است.

(د) مقدار انرژی مصرفی در شرایطی که که فرایند گرمزایی در بدن مثل لرز وجود ندارد.

۶- کدامیک از موثرترین فاکتورها بر انرژی مصرفی (REE) می‌باشد؟

(الف) ترکیب بدن (ب) سن (ج) نمایه توده بدنی (د) وزن

۷- در رابطه با فاکتورهای موثر بر انرژی مصرفی (REE) کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

(الف) کاهش در REE با افزایش سن ممکن است بدلیل کاهش نسبی در LBM ناشی از افزایش سن باشد.

(ب) حدود ۶۰ درصد از REE برای تولید ارگانهای دارای متابولیسم بالا HMROs مصرف می‌شوند.

(ج) میزان اکسیداسیون درشت مغذی ها در افراد چاق و لاغر تفاوتی در میزان REE ندارد.

(د) REE مصرف نیکوتین را به میزان ۶ درصد در زنان و تا ۴-۳ درصد در مردان افزایش می‌دهد.

۸- اگر انرژی مصرفی (REE) برای ترکیب بدن و توده عضلانی بدون چربی تنظیم شود، کدام گزینه صحیح می‌باشد؟

(الف) تفاوتی در REE ایجاد نمی‌شود (ب) میزان REE کاهش می‌یابد

(ج) میزان REE افزایش می‌یابد (د) REE متناسب با BMI تغییر می‌کند

۹- در رابطه با نسبت توده بدون چربی بدن (LBM) کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

(الف) بالاترین مقدار آن در دو سال اول زندگی می‌باشد

(ب) ورزش می‌تواند به حفظ LBM کمک کند

(ج) کاهش REE با افزایش سن و کاهش LBM رخ می‌دهد

(د) بعد از اوایل بزرگسالی هر دهه، ۳٪ از REE کم می‌شود

۱۰- کدامیک به علل تفاوت جنسی در میزان متابولیسم پایه اشاره دارد؟

(الف) سایز و ترکیب بدن (ب) سن (ج) هورمون‌ها (د) گرمزایی ناشی از فعالیت (AT)

۱۱- در کدامیک از موارد انرژی مصرفی (REE) افزایش نمی‌یابد؟

(الف) آب و هوای گرمسیری (ب) فاز لوتال (ج) پرکاری تیروئید (د) گرسنگی

۱۲- در کدامیک از موارد انرژی مصرفی (REE) افزایش می‌یابد؟

(الف) گرسنگی (ب) رژیم طولانی (ج) بی‌اشتهایی عصبی (د) حاملگی

۱۳- در رابطه با تاثیر مصرف نیکوتین بر میزان انرژی مصرفی (REE) کدام گزینه صحیح می‌باشد؟

- الف) مصرف نیکوتین میزان REE را ۳-۴٪ در مردان و تا ۶٪ در زنان افزایش می‌دهد
 ب) مصرف نیکوتین میزان REE را ۷-۱۱٪ در مردان و تا ۸-۱۵٪ در زنان افزایش می‌دهد
 ج) مصرف نیکوتین میزان REE را ۷٪ در مردان و تا ۱۳٪ در زنان افزایش می‌دهد
 د) مصرف نیکوتین میزان REE را ۵-۱۰٪ در مردان و تا ۷-۱۳٪ در زنان افزایش می‌دهد
- ۱۴- در رابطه با گرمزایی اختیاری کدام گزینه صحیح می‌باشد؟**

- الف) انرژی مورد نیاز برای عملکرد سیستم‌های متابولیکی است
 ب) با تحریک سیستم عصبی سمپاتیک رخ می‌دهد
 ج) مصرف انرژی جهت متابولیسم مواد مغذی می‌باشد
 د) مصرف انرژی جهت هضم و جذب مواد مغذی می‌باشد
- ۱۵- در رابطه با افزایش مصرف انرژی پس از وعده غذایی کدام گزینه صحیح می‌باشد؟**

- الف) پس از یک وعده غذای پر پروتئین نسبت به یک وعده غذای چربی مصرف انرژی افزایش می‌یابد
 ب) پس از یک وعده غذای پر کربوهیدرات نسبت به یک وعده غذای چربی مصرف انرژی تغییری نمی‌یابد
 ج) پس از یک وعده غذای پر چربی نسبت به یک وعده غذای کربوهیدراتی مصرف انرژی افزایش می‌یابد
 د) پس از یک وعده غذای پر چربی نسبت به یک وعده غذای پر پروتئین مصرف انرژی افزایش می‌یابد
- ۱۶- تمام موارد از طریق افزایش اثر TEF انرژی مصرفی را افزایش می‌دهند بجز؟**

- الف) کافئین ب) چای سبز ج) اولانگ د) کاکائو
- ۱۷- در رابطه با کاپسایسین و گرمزایی غذا کدام گزینه صحیح می‌باشد؟**

- الف) کاپسایسین اکسیداسیون چربی را افزایش داده و گرسنگی را سرکوب می‌کند
 ب) کاپسایسین سبب تسریع متابولیسم کربوهیدرات‌ها و افزایش گرسنگی می‌شود
 ج) کاپسایسین سبب تسریع متابولیسم کربوهیدرات‌ها و القا سیری می‌شود
 د) کاپسایسین اکسیداسیون چربی را افزایش داده و باعث ایجاد گرسنگی می‌شود
- ۱۸- کدامی مورد متغیرترین جز انرژی مصرفی کل (TEE) می‌باشد؟**

- الف) گرمزایی ناشی از فعالیت AT ب) اثر گرمزایی غذا TEF
 ج) انرژی مصرفی استراحت REE د) انرژی مصرفی پایه BEE

- ۱۹- در رابطه با گرمزایی ناشی از فعالیت (AT) کدام گزینه صحیح می‌باشد؟**
- الف) AT با افزایش سن افزایش می‌یابد
 ب) در زنان میزان AT بالاتر است

(ج) محاسبه AT در کودکان آسان تر است

(د) تفاوت AT در افراد در سبب عادات فردی و حرکات است

۲۰- کدامیک از موارد در رابطه با مصرف انرژی اضافه بعد از ورزش (EPOC) صحیح می باشد؟

(الف) EPOC تحت تاثیر شدت و مدت فعالیت بدنی نمی باشد

(ب) ورزش طولانی سبب افزایش طولانی و قابل ملاحظه در متابولیسم می شود

(ج) قطع عضو یا زخم احتمالا مصرف انرژی را تحت تاثیر قرار می دهد

(د) افزایش متابولیسم منجر به افزایش مصرف انرژی بعد از ورزش می شود

۲۱- در رابطه با کالری متری مستقیم کدام گزینه صحیح می باشد؟

(الف) انرژی مصرفی در قالب گرما زایی سنجیده می شود

(ب) انرژی مصرفی در قالب CO2 تولیدی سنجیده می شود

(ج) در قالب میزان مصرف O2 سنجیده می شود

(د) انرژی مصرفی بر پایه تفاوت میان دفع هیدروژن و اکسیژن در بدن است

۲۲- کدامیک از موارد در ارتباط با محدودیت های استفاده از روش کالری متری مستقیم نمی باشد؟

(الف) تجهیزات گران و کمیاب

(ب) عدم ارایه اطلاعات در مورد نوع سوخت مصرفی

(ج) محدودیت شرایط آزمون

(د) محدودیت کارایی در تعیین سوءتغذیه و یا تغذیه بیش از نیاز

۲۳- کدامیک از موارد در کالری متری غیر مستقیم اندازه گیری می شود؟

(الف) گرما (ب) دی اکسید کربن (ج) هیدروژن (د) آب

۲۴- در رابطه با شرایط انجام کالری متری غیر مستقیم کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

(الف) حداقل ۵ ساعت ناشتایی بعد از وعده غذایی

(ب) حداقل ۲ ساعت فاصله بعد از مصرف کافئین

(ج) ۲۰-۵ دقیقه استراحت قبل از انجام تست

(د) حداقل ۲ ساعت بعد از ورزش متوسط

۲۵- در رابطه با ثبات اندازه گیری در کالری متری غیر مستقیم کدام گزینه صحیح می باشد؟

(الف) اندازه گیری IC به طول مدت ۱۰ دقیقه (ب) ضریب تغییرات کمتر از ۵٪

(ج) حذف ۵ دقیقه اول (د) ۱۰-۵ دقیقه استراحت قبل از انجام تست

۲۶- در رابطه با اندازه‌گیری انرژی مصرفی استراحت با کالری متری غیرمستقیم کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

- الف) مصرف انرژی می‌تواند برای افراد مصدوم اندازه‌گیری شود
- ب) مصرف انرژی می‌تواند برای افراد سالم اندازه‌گیری شود
- ج) مصرف انرژی می‌تواند برای بیماران سرپایی و بستری اندازه‌گیری شود
- د) برای تعیین مصرف انرژی در زنان باردار و نوزادان مناسب نیست

۲۷- در رابطه با بهره تنفسی (RQ) بیش از ۱ در کالری متری غیر مستقیم کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

- الف) بهره تنفسی بیش از ۱ نشان دهنده سنتز چربی بالا است
- ب) بهره تنفسی بیش از ۱ نشان دهنده دریافت کربوهیدرات بالا است
- ج) بهره تنفسی بیش از ۱ نشان دهنده دریافت کالری زیاد است
- د) بهره تنفسی بیش از ۱ نشان دهنده دریافت پروتئین زیاد است

۲۸- کدام مورد در ارتباط با میزان در رژیم مخلوط می‌باشد؟

- الف) ۰/۷ (ب) ۰/۸۲ (ج) ۰/۸۵ (د) کمتر از ۰/۶۵

۲۹- در رابطه با کارآیی بهره تنفسی (RQ) کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

- الف) تغییرات RQ ارتباطی با درصد کالری دریافتی یا مورد نیاز ندارد
- ب) RQ در تعیین سوءتغذیه و یا تغذیه بیش از نیاز محدودیت دارد
- ج) مارکری برای تعیین تحمل تنفسی رژیم حمایت تغذیه‌ای مناسب است
- د) مارکری مناسب برای اندازه‌گیری انرژی مصرفی ناشی از فعالیت می‌باشد

۳۰- در رابطه با روش اب دوبار نشان دار شده (DLW) کدام گزینه صحیح می‌باشد؟

- الف) ارتباطی با درصد کالری دریافتی یا مورد نیاز ندارد
- ب) در تعیین سوءتغذیه و یا تغذیه بیش از نیاز محدودیت دارد
- ج) مارکری مناسب برای تعیین تحمل تنفسی رژیم حمایت تغذیه‌ای مناسب است
- د) نشانگری مناسب برای تعیین انرژی مورد نیاز و تعادل انرژی در انسان است

۳۱- کدام روش جهت اندازه‌گیری انرژی فعالیت استفاده می‌شود؟

- الف) کالری متری غیر مستقیم (ب) کالری متری مستقیم
- ج) اب دوبار نشان دار شده (د) پایش کننده های سه محوری

۳۲- کدام روش اندازه‌گیری، با انرژی مصرفی اندازه‌گیری شده از طریق روش اب دوبار نشان دار شده ارتباط دارد؟

(الف) کالری متری غیر مستقیم (ب) کالری متری مستقیم

(ج) پرسشنامه فعالیت بدنی (د) پایش کننده‌های سه محوری

۳۳- در رابطه با مزایای استفاده از روش پایش کننده‌های سه محوری کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

(الف) استفاده آسان (ب) قیمت بالا و تجهیزات کمیاب

(ج) تعیین سطح واقعی فعالیت (د) کاهش خطای کم گزارش‌دهی یا بیش گزارش‌دهی

۳۴- در رابطه با پرسشنامه فعالیت بدنی کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

(الف) در دسترس و کم هزینه (ب) استفاده آسان

(ج) عدم تعیین سطح واقعی فعالیت (د) خطای کم گزارش‌دهی یا بیش گزارش‌دهی

۳۵- در رابطه با "معادله هریس بندیکت" کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

(الف) جهت محاسبه REE در افراد بیمار و مصدوم مناسب نمی‌باشد

(ب) در افراد چاق و نرمال میزان ان $27\%-7\%$ بیشتر از میزان واقعی است

(ج) اطلاعات آن نشان دهنده جمعیت نمی‌باشد

(د) از سنجش REE با استفاده از کالری متری غیرمستقیم توسعه یافت

۳۶- کدام روش دارای دقیقترین محاسبات در تعیین REE در افراد چاق و نرمال می‌باشد؟

(الف) هریس بندیکت (ب) مفلین (ج) اون (OWEN) (د) خود گزارش‌دهی

۳۷- کدام گزینه در رابطه با محاسبه انرژی مصرفی کل (TEE) در فعالیت فیزیکی کم صحیح می‌باشد؟

(الف) جهت محاسبه (TEE) ۴۰-۲۵ درصد به انرژی استراحت REE اضافه می‌شود

(ب) جهت محاسبه (TEE) ۲۰-۱۰ درصد به انرژی استراحت REE اضافه می‌شود

(ج) جهت محاسبه (TEE) ۴۰-۲۵ درصد به انرژی استراحت REE اضافه می‌شود

(د) جهت محاسبه (TEE) ۶۰-۴۵ درصد به انرژی استراحت REE اضافه می‌شود

۳۸- در رابطه با گزارش‌دهی دریافت مواد غذایی کمتر از میزان واقعی کدام گزینه صحیح نمی‌باشد؟

(الف) درصد افرادی که دریافت مواد غذایی را کمتر از میزان واقعی گزارش می‌کند ۴۵-۱۰ درصد است

(ب) گزارش‌دهی کمتر از میزان واقعی نسبت به سن، جنس و ترکیب بدن متفاوت است

ج) گزارش دهی کمتر از میزان واقعی در افراد در معرض خطر بیشتر اتفاق می افتد

د) درصد افرادی که دریافت مواد غذایی را کمتر از میزان واقعی گزارش می کند ۴۵-۱۵ درصد است

۳۹- در رابطه با متوسط دریافت انرژی EER کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

الف) EER بر اساس سن، جنس، قد و سطح فعالیت فیزیکی است

ب) وزن بعنوان تنها پیش بینی کننده نیازهای TEE مشخص شده است

ج) در زنان باردار و شیرده جمع انرژی مصرفی بعلاوه انرژی مورد نیاز برای بافت جدید و ترشح شیر است

د) معادلات محاسبه شامل ضریب فعالیت فیزیکی (PA) برای همه گروه ها می باشد

۴۰- در رابطه با سطح فعالیت فیزیکی PAL کدام گزینه صحیح نمی باشد؟

الف) PAL نسبت TEE به BEE می باشد

ب) برای همه گروه ها کاربرد دارد

ج) به چهار سطح فعالیت بدنی تقسیم می شود

د) دامنه ی TEE در سطح بی تحرکی ۱-۱/۳۹ می باشد

۴۱- در رابطه با واحدهای متابولیک (METs) کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف) واحد اندازه گیری میزان فعالیت بدنی می باشد

ب) بصورت مضربی از TEE بیان می شود

ج) یک MET، ۱/۵ میلی لیتر اکسیژن که به ازای ۱ کیلوگرم وزن بدن بزرگسال متابولیزه می شود

د) میزان اکسیژنی که در زمان فعالیت متابولیزه می شود

۴۲- در رابطه با بمب کالری متری کدام گزینه صحیح می باشد؟

الف) انرژی بیولوژیکی غذاها کمتر از مقداری است که کالری متری نشان می دهد

ب) مقدار CO₂ ایجاد شده در اثر احتراق غذاها اندازه گیری می شود

ج) اساس بمب کالری متری بر اساس کارایی کامل فرایند هضم و جذب می باشد

د) انرژی بیولوژیکی پروتئین، چربی و کربوهیدرات به ترتیب ۴،۴ و ۹ می باشد

۴۳- انرژی قابل متابولیزه کدامیک از مواد غذایی تفاوت زیادی با انرژی قابل هضم آن دارد؟

الف) کربوهیدرات ب) چربی ج) پروتئین د) الکل

۴۴- انرژی قابل متابولیزه کدام ماده غذایی در مقایسه با انرژی خام آن تغییری ندارد؟

الف) کربوهیدرات ب) چربی ج) پروتئین د) الکل

پاسخنامه فصل ۲			
۱	ب	۲۳	ب
۲	ب	۲۴	ج
۳	الف	۲۵	الف
۴	ج	۲۶	د
۵	ب	۲۷	د
۶	الف	۲۸	ج
۷	ج	۲۹	د
۸	الف	۳۰	د
۹	د	۳۱	د
۱۰	الف	۳۲	د
۱۱	د	۳۳	ب
۱۲	د	۳۴	د
۱۳	الف	۳۵	د
۱۴	ب	۳۶	ب
۱۵	الف	۳۷	ب
۱۶	د	۳۸	د
۱۷	الف	۳۹	د
۱۸	الف	۴۰	ب
۱۹	د	۴۱	الف
۲۰	ج	۴۲	الف
۲۱	الف	۴۳	ج
۲۲	د	۴۴	د