

سوالات مسابقه تغذیه ورزشی

- ۱- کدام گروه نسبت به سایر گروههای غذایی در هرم غذایی فیبر بیشتری دارد؟
 - ۱- میوه
 - ۲- غلات
 - ۳- سبزی
 - ۴- لبنیات
- ۲- قبل از تمرین چه مواد غذایی را بهتر است مصرف نکنیم؟
 - ۱- میوه ها
 - ۲- سبزیها
 - ۳- پروتئین
 - ۴- نان و غلات
- ۳- کدام گروه منبع تامین کننده کلسیم هستند؟
 - ۱- گروه میوه
 - ۲- گروه گوشت
 - ۳- گروه سبزی
 - ۴- گروه لبنیات
- ۴- کدام یک از پروتئینها ارزش بیولوژیک بالاتری دارند و قابلیت استفاده بدن از آنها بیشتر است؟
 - ۱- پروتئین های حیوانی
 - ۲- پروتئین های گیاهی
 - ۳- هر دو
 - ۴- هیچکدام
- ۵- کمبود آب در طولانی مدت در ورزشکاران چه پیامدی برای بدن دارد؟
 - ۱- بیماری های مزمن مانند سنگهای کلیه
 - ۲- بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی و عروقی
 - ۳- انواع سرطان مانند سرطان مثانه
 - ۴- گزینه الف و ج
- ۶- کنترل وزن در ورزشکاران تا چند درصد به برنامه غذایی ارتباط دارد؟
 - ۱- ۸۰ درصد
 - ۲- ۷۰ درصد
 - ۳- ۷۵ درصد
 - ۴- ۸۵ درصد
- ۷- بهترین میان وعده برای بعد از تمرین ورزشی کدام است؟
 - ۱- ترکیبی از پروتئین و چربی
 - ۲- ترکیب مساوی از چربی و کربوهیدرات
 - ۳- ترکیب مساوی از کربوهیدرات و پروتئین
 - ۴- بستگی به نوع ورزش دارد
- ۸- کدام گزینه در مورد فعالیت بدنی منظم صحیح است؟
 - ۱- فعالیت بدنی منظم برای حفظ وزن بدن و جلوگیری از بیماریهای واگیر ضروری است.
 - ۲- فعالیت بدنی منظم باعث افزایش کلسترول LDL و کاهش تری گلیسیرید می شود
 - ۳- فعالیت بدنی منظم باعث افزایش نیاز به انسولین در بیماران دیابتی می شود
 - ۴- فعالیت بدنی باعث کاهش استرس و بهبود خلق و خو می شود.
- ۹- برای بیماران دیابتی چه نوع ورزشی بیشتر توصیه می شود؟
 - ۱- هوازی - هوازی

- ۲- هوازی - قدرتی
- ۳- هوازی - استقامتی
- ۴- بیماران دیابتی نباید ورزش کنند.

۱۰- میان وعده بعد از تمرین تا چه زمانی باید مصرف شود؟

- ۱- یکساعت بعد از تمرین
- ۲- بلافاصله بعد از تمرین
- ۳- نیمساعت بعد از تمرین
- ۴- فرقی ندارد

۱۱- کدام گروه از ریزمغذی‌ها برای تقویت سیستم ایمنی ورزشکاران توصیه می‌شود؟

- ۱- مکمل‌های ورزشی
- ۲- ویتامین‌ها و املاح
- ۳- تغذیه صحیح
- ۴- آمپول‌های تقویتی

۱۲- آنتی‌اکسیدان‌ها به کدام مواد مغذی گفته می‌شود؟

- ۱- ویتامین C، E، A
- ۲- سلنیوم و بتا کاروتن
- ۳- ویتامین C، E، A، سلنیوم و بتا کاروتن
- ۴- ویتامین E و سلنیوم

۱۳- بهترین شیوه مصرف حبوبات در ورزشکاران کدام است؟

- ۱- پخته شده
- ۲- جوانه حبوبات
- ۳- پودر حبوبات
- ۴- موارد ۲ و ۳

۱۴- اثر محافظتی سبزی‌ها در برابر اکسیداسیون سلولی در ورزشکاران به چه علت می‌باشد؟

- ۱- وجود آنتی‌اکسیدانها
- ۲- فیبر
- ۳- فیتوکمیکال
- ۴- هر سه گزینه

۱۵- ضرورت مصرف کافی آب در ورزشکاران چیست؟

- ۱- تنظیم حرارت
- ۲- عملکرد قلبی - عروقی

۳- توان فعالیت فیزیکی

۴- هر سه گزینه

۱۶- بهترین رژیم غذایی برای ورزشکاران کدام است ؟

۱- رژیم های غذایی پرپروتئین

۲- رژیم های غذایی سرشار از کربوهیدرات

۳- رژیم های غذایی ترکیبی گروههای غذایی

۴- بستگی به نوع ورزش دارد

۱۷- یک برنامه غذایی برای ورزشکار....

۱- باید توسط مربی ورزشی تنظیم شود

۲- به ذائقه ورزشکار بستگی دارد

۳- باید توسط کارشناس تغذیه تنظیم شود

۴- با توجه به نوع ورزش و ورزشکار توسط مشاوره تغذیه تعیین شود

۱۸- میزان توصیه شده مصرف روزانه گروه نان و غلات در ورزشکار به چه عواملی بستگی دارد ؟

۱- میزان فعالیت و نوع ورزش

۲- وزن و قد ورزشکار

۳- جنس ورزشکار

۴- هر سه گزینه

۱۹- حذف مواد غذایی حاوی کربوهیدرات در کدام گروه از ورزشکاران توصیه می شود ؟

۱- ورزشکاران با وزن بالا

۲- ورزشکاران استقامتی

۳- ورزشکاران هوازی

۴- هیچکدام

۲۰- یک ورزشکار چه زمانی می تواند از نوشیدنی های گازدار استفاده کند؟

۱- اگر لاغر باشد

۲- بعد از وعده تمرین

۳- حین تمرین

۴- نباید استفاده کند.

۲۱- نوشیدنی ورزشی را چه زمانی باید مصرف کرد ؟

۱- قبل از تمرین

۲- بعد از تمرین

- ۳- در حین تمرین
- ۴- هر زمان می توان مصرف کرد

۲۲- یک نوشیدنی ورزشی بهتر است از چه موادی تشکیل شده باشد؟

- ۱- آب و کربوهیدرات یا مواد غذایی شیرین
- ۲- آب و چربی
- ۳- آب و نمک و عسل
- ۴- بستگی به نوع ورزش دارد

۲۳- بهترین نوع غلات برای ورزشکاران کدام است؟

- ۱- غلات سبوس دار
- ۲- غلات پرحجم و کربوهیدرات
- ۳- ماکارونی
- ۴- نان و برنج سفید

۲۴- کدام ماده غذایی در ورزشکاران استقامتی بیشتر اهمیت دارد؟

- ۱- کربوهیدراتها
- ۲- پروتئینها
- ۳- چربیها
- ۴- همه موارد

۲۵- کاهش وزن در ورزشکاران در چه محدوده ای توصیه می شود؟

- ۱- با توجه به ورزش ، هر زمان که لازم بود
- ۲- کاهش وزن باید تدریجی باشد
- ۳- استفاده از سونا برای کاهش وزن خیلی خوب است
- ۴- استفاده از رژیم های پروتئینی