

به نام خداوند مهر و مهربان

سوالات مسابقه کتابخوانی

به مناسبت هفته سلامت - اردیبهشت ۱۴۰۱

۱. کدام دسته از مواد غذایی ذکر شده، مهمترین منابع در سوخت و ساز بدن هستند و وجودشان برای بدن کاملاً ضروری و غیر قابل حذف است؟

ا. کربوهیدراتها

ب. چربیها

ج. پروتئینها

د. ویتامین ها و مواد معدنی

۲. کدام گروه از مواد غذایی ذکر شده بیشترین سهم را در تامین انرژی بدن دارند؟

ا. گروه گوشت و مرغ

ب. گروه حبوبات و مغزها

ج. گروه نان و غلات

د. گروه شیر و لبنیات

۳. کدام یک از جملات زیر صحیح نیست؟

ا. تاجایی که می‌توانید برنج را به صورت کته مصرف کنید. ویتامین‌های گروه B موجود در برنج هنگام آبکش کردن حل می‌شوند و دور ریخته می‌شوند.

ب. از نان‌هایی استفاده کنید که از آرد سبوس‌دار تهیه شده‌اند. سبوس منبع مهمی از ویتامین‌ها محسوب می‌شود.

ج. از غلات بوداده مانند برنجک، گندم برشته و ذرت بوداده، به عنوان میان وعده استفاده نکنید.

د. برای جذب بهتر پروتئین موجود در غلات، آنها را با یک پروتئین حیوانی و یا یک پروتئین گیاهی دیگر مصرف کنید.

۴. کدام یک از موارد زیر، در مورد "علل ایجاد کم‌خونی فقر آهن در افرادی که دچار بیماری زمینه‌ای نیستند" صحیح است؟

ا. ابتلا به بیماری‌های انگلی

ب. مصرف چای همراه یا بلافاصله پس از غذا

ج. مصرف نان‌های حاوی جوش شیرین

د. تمام موارد

۵. کدامیک از جملات زیر در "توصیه های خودمراقبتی برای پیشگیری از کمبود روی"، صحیح بیان نشده است؟

- ا. گوشت قرمز (گوساله و گوسفند) در مقایسه با مرغ و ماهی حاوی روی بیشتری هستند
- ب. گوشت ران مرغ در مقایسه با قسمت سینه، از محتوای روی بیشتری برخوردار است.
- ج. سبزیها و میوهها منابع خوبی برای روی محسوب می شوند.
- د. شیر و لبنیات منابع خوبی از روی هستند.

۶. اگر در طبقه بندی نمایه توده بدنی، میزان شاخص توده بدنی بین ۳۰ تا ۳۴/۹ باشد وضعیت فرد در کدام محدود قرار دارد؟

- ا. اضافه وزن
- ب. چاقی درجه ۱
- ج. چاقی درجه ۲
- د. چاقی درجه ۳

۷. کدامیک از موارد زیر از علائم بی اشتهایی عصبی نمی باشد؟

- ا. اجتناب از غذا خوردن در حضور دیگران
- ب. اصرار بر حفظ رژیم غذایی بسیار کم کالری و محدود
- ج. کاهش کارایی فردی و اجتماعی
- د. استفاده از ملین و کاهش فعالیت های شدید بدنی

۸. کدام یک از توصیه های زیر جهت مصرف میوهها و سبزیجات صحیح می باشد؟

- ا. میوه های خشک و منجمد شده ارزش تغذیه ای پایینی دارند.
- ب. تا آنجا که ممکن است میوه را پوست کنده و سپس مصرف کنید.
- ج. مصرف زیاد سبزیهای خانواده کلم مانند انواع کلم بنفش کلم بروکلی و پیچ و... سبب کم کاری تیروئید می شوند
- د. سبزیها را با آب زیاد بپزید زیرا با این روش آب موجود در بافت سبزیها بیشتر می شود.

۹. کدام یک از موارد زیر در مورد کلسیم صحیح نمی باشد؟

- ا. کلسیم در تنظیم فشارخون نیز نقش دارد.
- ب. همه افراد روزانه به ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارند.
- ج. با مصرف روزانه ۱ واحد گروه شیر و لبنیات، کلسیم مورد نیاز بدن تامین می شود.
- د. هر چه مقدار چربی شیر و لبنیات بیشتر باشد مقدار کلسیم آن کمتر است.

۱۰. کدام یک از موارد زیر از عوارض چاقی نمی باشد؟

- ا. سرطان
- ب. سکته قلبی
- ج. سنگ کیسه صفرا
- د. دیابت