

أجب عن جميع الأسئلة التالية:

السؤال الأول

١- الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى مجهود عضلي شاق تحتاج الى سرعات حرارية تصل الى:

أ- ٢٥٠٠ سعر حراري

ب- ٣٠٠٠ سعر حراري

ج- ٤٠٠٠ سعر حراري وأكثر

د- لا يوجد تحديد

٢- كمية الطاقة الناتجة من ATP تكفي اللاعب لمدة

أ- ٣ دقائق

ب- ١ دقيقة

ج- عدة ثواني

د- ساعة

٣- نظام الجلوكزة اللاهوائية لإعادة بناء ATP مصدره

أ- الفوسفات

ب- الدهون

ج- الكربوهيدرات في غياب الأكسجين

د- (كل ما سبق)

٤- من أهمية النظام الفوسفاتي لإنتاج ATP

أ- كثرة انتاج ATP

ب- يخزن في الدم مباشرة

ج- سرعة الإنتاج

د- (كل ما سبق)

٥- الأنشطة الرياضية في نظام انتاج الطاقة الهوائي

أ- أنشطة القوة والسرعة

ب- أنشطة تحمل السرعة وتحمل القوة

ج- أنشطة التحمل

د- (كل ما سبق)

٦- أي من الأنشطة الرياضية التالية تحتاج الى زيادة في كمية البروتينات

أ- المارثون - كرة القدم - التجديف

ب- الفروسية - السباحة - الدراجات

ج- الرمي - كمال الأجسام - رفع الاثقال

د- السباحة - التنس - الاسكواش

٧- يطلق على عملية التفاعل الكيميائي والفسولوجي ما بين الطعام الذي نتناوله وجسم الإنسان وما يتطلب ذلك من عمليات تناول المواد الغذائية وهضمها وامتصاصها واستخدامها في البناء والطاقة :

أ- عملية الهضم

ب- عملية الهدم والبناء

ج- التغذية

د- (كل ما سبق)

٨- الغذاء الذي لا يحتوي عل جميع العناصر الغذائية اللازمة كما ونوعا بحيث تزيد أو تنقص عن المعدل المطلوب حسب العمر والجنس والحالة الصحية.

أ- الغذاء المثالي

ب- الغذاء الصحي

ج- أ + ب

د- - (لاشيء مما ذكر)

٩- واحدة من الأتي ليست من العناصر الغذائية :

أ- المواد الكربوهيدراتية

ب- الأكسجين

ج- الدهون والماء

د- الأملاح المعدنية والفيتامينات

١٠- واحدة من الفيتامينات التالية ليست من الفيتامينات التي تذوب في الدهون :

أ- فيتامين ج

ب- فيتامين أ

ج- فيتامين د

د- فيتامين ك

١١- للماء فوائد عديدة ويساهم في الكثير من العمليات الحيوية بالجسم و كذلك :

أ- يساعد في سريان الدورة الدموية

ب- يساعد في الحفاظ عل درجة الحرارة

ج- له دور في اخراج السموم من الجسم

د- (جميع ما ذكر)

١٢- أي من الأنواع التالية تعتبر من أنواع الأملاح المعدنية :

أ- الحديد

ب- الصوديوم

ج- أ + ب

د- (لا شيء مما ذكر)

١٣- من أهم أعراض نقص الماء في الجسم :

- أ- الإجهاد الشديد وضعف الدورة الدموية
- ب- اختلال التوازن بالجسم
- ج- يؤدي إلى الإمساك ومشكلات في الإخراج
- د- (كل ما سبق)

١٤- زيادة كمية الدهون بالجسم تزيد عن المعدل الطبيعي لطول الفرد ووزنه وجنسه تعتبر :

- أ- النحافة ونقص الوزن
- ب- السمنة والبدانة
- ج- التضخم الجسمي
- د- خلل هرموني

١٥- تتحلل المواد الكربوهيدراتية أثناء عملية الإيض إلى :

- أ- جلوكوز في الدم
- ب- جليكوجين في العضلات والكبد
- ج- دهون في النسيج الدهني
- د- (كل ما سبق)

١٦ - في نهاية سباق الماراثون يعتمد اللاعبون على استهلاك

- أ- الدهون كمصدر للطاقة
- ب- البروتينات كمصدر للطاقة
- ج- الكربوهيدرات كمصدر للطاقة
- د- الفيتامينات كمصدر للطاقة

١٧- تتكون الكربوهيدرات من :

- أ- الكربون والهيدروجين
- ب- الأكسجين والكربون
- ج- الكربون والهيدروجين والأكسجين
- د- الهيدروجين والأكسجين

١٨ - العملية الميكانيكية والكيميائية التي بواسطتها تتحول المواد الغذائية الى عناصرها الأولية البسيط هي :

- أ- عملية البناء
- ب- عملية الإمتصاص
- ج- عملية الهضم
- د- عملية الهدم

١٩ -عملية قصور الغذاء في الطاقة التي يحتاج اليها الجسم هي:

- أ- سوء التغذية
- ب- اضطراب التغذية

- ج- نقص الغذاء
- د- التمثيل الغذائي

٢٠- كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة كيلو واحد من الماء المقطر درجة واحدة تسمى :

- أ- الطاقة
- ب- التغذية
- ج- الشهية
- د- السعر الحراري

٢١ - اضطراب في العمل الوظيفي بسبب نقص أو زيادة في أحد العناصر الغذائية يطلق عليها :

- أ- التمثيل الغذائي
- ب- نقص الغذاء
- ج- سوء التغذية
- د- ميزان الطاقة

٢٢ - من العوامل التي تتحكم في احتياج الإنسان للغذاء :

- أ- السن وطبيعة العمل
- ب- الحالة الوظيفية والحالة الصحية
- ج- العمر والجنس
- د- (كل ما سبق)

٢٣- تتكون البروتينات من :

- أ- الكربون والهيدروجين والأكسجين
- ب- الأكسجين والأحماض الأمينية
- ج- الكربون والهيدروجين والأكسجين والنيتروجين
- د- الهيدروجين والنيتروجين والأكسجين

٢٤ - تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الضرورية الأساسية والتي لا يستطيع الجسم تكوينها :

- أ- البروتينات الكاملة
- ب- الكربوهيدرات
- ج- الفيتامينات والأملاح المعدنية
- د- الأحماض الدهنية

٢٥- من الأحماض الأمينية المسؤولة عن أنماط النوم العادية هي :

- أ- الليسين
- ب- أرجينين
- ج- التربتوفان
- د- السيستين

٢٦ - تكسير أو تفتيت المركبات أو المواد الغذائية للحصول علي الطاقة :

أ- عملية التمثيل الغذائي (الأيض)

ب- عملية البناء

ج- انتاج الطاقة

د- عملية الهدم

٢٧ - كل ما يتناوله الإنسان من طعام سواء في حالة صلبة أو سائلة ، و هو ما يستخدمه الجسم في النهاية كمصدر للطاقة و مادة عضوية للنمو و للحفاظ علي العمليات الحيوية بالجسم و حمايته من الأمراض هو :

أ- التربية الغذائية

ب- التغذية المثالية

ج- الغذاء

د- التمثيل الغذائي القاعدي

٢٨ - يحتاج الرياضي كمية من السرعات الحرارية من الكربوهيدرات في اليوم تقدر بـ :

أ- ١٥ - ٣٠ %

ب- لا تزيد عن ٣٠ %

ج- ٦٠ - ٩٠ %

د- ٥٥ - ٦٠ %

٢٩ - يعتبر البروتين الحيواني أفضل من النباتي وذلك

أ- يحتوي علي الأحماض الامينية الأساسية

ب- يعطي طاقة سريعة

ج- قريب الشبة ببروتين الجسم

د- (أ - ج)

٣٠ - تناول السكر والعسل قبل السباقات ذات السباقات القصيرة مثل (١٠٠ م) عدو :

أ- مهم لإنتاج الطاقة

ب- يساعد على التخلص من التعب

ج- ليس له تأثير على الأداء

د- يساعد في سرعة الانقباض العضلي

٣١ - تناول محلول الجلوكوز أثناء أداء الأنشطة البدنية لفترة طويلة يساعد على :

أ- تحسين مستوى الأداء

ب- توفير الجليكوجين المخزون داخل العضلة والاحتفاظ بتركيز سكر الدم في المستوى الطبيعي

ج- منع أو تأخير حدوث نقص في تركيز جلوكوز الدم " Hypoglycemia "

د- (كل ما سبق صحيح)

٣٢ - تعتبر الكربوهيدرات المصدر الأساسي لإنتاج الطاقة اللازم لأداء الأنشطة البدنية التي تتميز بعنصري :

- أ- القوة
- ب- السرعة
- ج- التحمل
- د- (كل ما سبق)

٣٣ - يتعتبر مصدر ثانوي لإنتاج الطاقة في الجسم

- أ- الكربوهيدرات
- ب- الفيتامينات والأملاح المعدنية
- ج- البروتينات
- د- الدهون

٣٤ - من المواد غير المنتجة للطاقة فهي تلعب دورا رئيسيا للمحافظة علي الصحة و تنظيم الوظائف الحيوية التي يقوم بها الجسم مثل .

- أ- المواد الكربوهيدراتية .
- ب- المواد الدهنية .
- ج- المواد الروتينية.
- د- الفيتامينات والأملاح المعدنية.

٣٥ - الجسم يستطيع تخليق الأحماض الأمينية غير الأساسية من :

- أ- الأحماض الدهنية
- ب- من المواد النشوية
- ج- الأحماض الأمينية الأساسية
- د- (أ- ب)

٣٦ - كل ١ جرام من البروتينات يعطي عدد :

- أ- ٩ سعر حراري
- ب- ٥ سعر حراري
- ج- ٤ سعر حراري
- د- ٣ سعر حراري

٣٧ - يمكن لخلايا الجسم تكوينها بكميات كافية :

- أ- الأحماض الأمينية غير الأساسية
- ب- الأحماض الدهنية
- ج- الأحماض الأمينية الأساسية .
- د- (أ- ج)

٣٨ - غنية بالأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاج اليها الجسم :

- أ- البروتينات النباتية
- ب- البروتينات الحيوانية
- ج- الأحماض الدهنية
- د- الفيتامينات والأملاح المعدنية

٣٩ - القيمة الغذائية للطعام البروتيني تعتمد على :

- أ- المحتوى البروتيني لهذا الطعام .
- ب- كفاءة البروتين من حيث بناء أنسجة الجسم وتعويض التالف منها
- ج- امداد الجسم بالطاقة .
- د- (أ- ب)

٤٠ - لا تستخدم خلال التدريب كوقود لانتاج الطاقة الا في حالة المجاعة .

- أ- المواد النشوية
- ب- الفيتامينات
- ج- الأملاح المعدنية
- د- البروتينات

٤١ - يتكون كل جزيء منها من الكربون والهيدروجين والأكسجين :

- أ- البروتينات
- ب- الكربوهيدرات
- ج- الدهون
- د- (أ- ج)

٤٢ - تعتبر هي المصدر الرئيسي لإنتاج الطاقة في بعض الأنشطة الرياضية.

- أ- الأملاح المعدنية
- ب- الفيتامينات
- ج- البروتينات
- د- الكربوهيدرات

٤٣ - من اقوي انواع المكملات البروتينيه

- أ- الواي بروتين
- ب- الكرياتين
- ج- ايفدرين
- د- bcaa

٤٤ - افضل مشروب للرياضي اثناء التدريب

- أ- مشروبات الطاقة
- ب- الماء
- ج- العصائر المعلبه
- د- اللبن

٤٥- العسل الاسود من مصادر

أ- فيتامين C

ب- الحديد

ج- كالسيوم

د- الياف صلبه

٤٦- من اقوي مصادر فيتامين C

أ- البرتقال

ب- الكيوي

ج- البقدونس

د- اللبن الرايب

٤٧- العنصر الغذائي المسئول عن بناء العضلات

أ- الكربوهيدرات

ب- الالياف

ج- البروتين

د- الاملاح المعدنيه

٤٨- من الهرمونات البنائيه التي يستخدمها اللاعبين بشكل غير شرعي

أ- الواي بروتين

ب- ال كارنتين

ج- الكوتيزول

د- المشروبات الرياضيه

٤٩- من الفيتامينات التي تذوب في الماء

أ- النياسين

ب- ب المركب

ت- البوتين

ث- (كل ما سبق)

٥٠- من اشهر مدرات البول

أ- اكسيد النيتريك

ب- لايزكس

ج- فيتامين D

د- ال كارنتين

٥١- من اشهر مصادر البوتاسيوم

أ- الفول

ب- الباميه

ج- الموز

د- الالبان

٥٢- من اشهر انواع الغذاء الواجب تناولها طازجه فقط

أ- اللحوم

ب- الملوخيه

ج- الاجبان -الارز

د- (كل ما سبق)

٥٣- من مصادر الدهون الجيده الاستخدام للرياضيين

أ- زيت الكتان

ب- زيت النخيل

ج- زيت الذره

د- زيت عباد الشمس

٥٤- من اقوي مصادر البروتين النباتي في الاكلات الشعبيه

أ- الفول

ب- الكشرى العدس

ج- المسقعه

د - (كل ما سبق)

٥٥- الواي بروتين عباره عن

أ- هرمونات

ب- لبن بودره

ج- بروتين صناعي

د- شرش لبن

٥٦- من اكثر انواع الالبان فائده للصحه

أ- الطازج

ب- المغلي

ج- المعلب

د- لبن مجفف

٥٧- تحتوي الدهون في الجرام الواحد علي

أ- ٥ سعر حراري

- ب- ٤ سع حراري
ت- ٧ سعر حراري
ث- ٩ سعر حراري

٥٨- من اكثر العناصر تضررا من الحرارة

- أ- فيتامين ب
ب- الحديد
ج- فيتامين
د- الكالسيوم

٥٩- من الاطعمه التي تحتوي علي الياف صلبه وغير صلبه

- أ- التفاح
ب- اللحوم
ج- البيض
د- (كل ما سبق)

٦٠- الاوميغا ٣ توجد في

- أ- الموالح
ب- الاسماك
ج- الكبد
د- العصائر الطبيعيه

ضع علامه (✓) او (x)

١. يؤدي الافراط في تناول المكملات البروتينيه الي الاصابه بالعقم ()
٢. من اعراض مرض الانيميا تشقق جوانب الفم والانف ()
٣. الشاي بانواعه مفيد جدا بعد الاكل للاستفاده المثلي من القيمه الغذائيه للطعام ()
٤. من احد اسباب فقدان الشهيه وحاسه التذوق في حالات المرض نقص الزنك ()
٥. شرب مشروبات الطاقه قبل التدريبات يساعد علي زياده التركيز لدي لاعبين ()
٦. يعتبر زيت النخيل المقاوم للاكسده من الزيوت المفيده التي تحتوي علي اوميغا ٣ ()
٧. اقوى المصادر البروتينيه الحيوانيه هو البيض ()
٨. يعتبر شرب المياه الساخنه صباحا من اهم العادات الصحيه للتخلص من الدهون ()
٩. من مصادر البروتينات قليله الدهون لحم الارانب ()
١٠. من اهم مصادر البروتين الفول المدمس ()
١١. يعتبر السبانخ من اهم مصادر الحديد داخل البرنامج الغذائي ()
١٢. تناول الحلويات تؤدي الي نقص المناعه لدي الرياضيين ()
١٣. يجب تناول الدهون قبل النشاط الرياضي للمحافظه علي مستوي سكر الدم ()

١٤. من اعراض نشاط الغده الدرقية زياده التعرق والعصبية الزائدة ()
١٥. تعتبر اللوبيا والفاول من اهم مصادر البروتين التي تغني عن المصادر الحيوانيه ()
١٦. يعتبر زيت حبه الكتان (الحار) من اهم مصادر اوميغا ٦ ()
١٧. من احد اكبر اسباب السمنه الصفات الوراثيه للابوين ()
١٨. فيتامين (C) يمنع امتصاص الكالسيوم ()
١٩. من مصادر البروتينات قليله الدهون لحم الاسماك ()
٢٠. من اعراض نقص البروتين لدي الاطفال اصفرار اطراف الشعر ()
٢١. جرام الملح داخل الطعام يؤدي الي احتباس خمس جرام ماء داخل الجسم ()
٢٢. يجب تعويض الوزن المفقود بعد التدريب مره ونصف سوائل ()
٢٣. من اهم مشروبات الرياضيين بعد التدريب الجوافه باللبن لقيمتها الغذائيه العاليه ()
٢٤. اقوى المصادر البروتينيه الحيوانيه هو البيض ()
٢٥. تتكون مشروبات الطاقه من محفزات و منبهات تضر بالرياضيين ()
٢٦. يعتبر الفول البديل الجيد للحوم الحمراء كمصدر بروتيني للاعبين النباتيين ()
٢٧. من اعراض نشاط الغده الدرقية زياده التعرق والعصبية الزائدة ()
٢٨. الدهون تحتوي علي اكبر مصدر سعرات حراريه في الغذاء ()
٢٩. من الاثار الجانبيه لهرمون الاستروجين التثدي عن الرجال ()
٣٠. يساعد الكركم علي تفكيك الدهون وتنظيم الايض ()
٣١. توجد فيتامينات داخل الدهون ()
٣٢. من اول خطوات التعامل مع اللاعب غذائيا عمل مكونات الجسم في جهاز (in body) ()
٣٣. السعر الحراري هو كميته الطاقه اللازمه لرفع حراريه لتر مياه درجه حراريه واحده ()
٣٤. يعتبر اللبن الطازج غير المعبأ هو الاكثر فائده للرياضيين ()
٣٥. من فوائد الدهون انه يجعل الطعام مقبول الطعم ()
٣٦. لا يجب تناول صفار البيض نهائيا للرياضيين لعدم زياده الوزن ()
٣٧. تناول الزبادي باللبن ليلا يؤدي إلى خساره الدهون العنيده ()
٣٨. يجب تناول البروتينات بعد النشاط الرياضي مباشره للاستفاده من عمليه الاستشفاء ()
٣٩. الصوديوم هو المسئول عن الانقباض العضلي ()
٤٠. اللبن المجفف (البودره) غير كامل العناصر الغذائيه ()

انتهت الأسئلة

تمنيتي لكم بالنجاح

أ.م.د / حمدي محمد السيد الأمين