

## 운동과 영양

운동 효과 극대화를 위해 올바른 영양 섭취와 식단 관리를 학습합니다.

---

### 문제 1

운동 전 섭취하기 좋은 음식은?

- A. 탄수화물이 풍부한 식품
- B. 고지방 음식
- C. 단순당 과다 섭취
- D. 알코올

정답: A

---

### 문제 2

운동 후 빠른 회복을 돕는 영양소는?

- A. 단백질
- B. 지방
- C. 무기질
- D. 인공 감미료

정답: A

---

### 문제 3

운동 중 수분 보충이 중요한 이유는?

- A. 탈수 예방 및 체온 조절
- B. 체중 증가
- C. 소화 불량
- D. 무기력 유발

정답: A

---

### 문제 4

체중 감량을 위한 식단에서 주의해야 할 점은?

- A. 영양 균형 유지
- B. 극단적 단식
- C. 고지방 섭취
- D. 무시하는 것

정답: A

---

**문제 5**

근육 생성에 중요한 영양소는?

- A. 단백질
- B. 당분
- C. 나트륨
- D. 알코올

**정답: A**

---

**문제 6**

비타민과 무기질이 운동에 미치는 영향은?

- A. 신체 기능 유지와 피로 회복
- B. 무관함
- C. 부작용 유발
- D. 체중 증가

**정답: A**

---

**문제 7**

운동 후 적절한 탄수화물 섭취 시기는?

- A. 운동 직후 30 분 이내
- B. 운동 3 시간 후
- C. 운동 전날
- D. 무조건 섭취하지 않음

**정답: A**

---

**문제 8**

과도한 단백질 섭취 시 부작용은?

- A. 신장 부담 증가
- B. 근육 발달 촉진
- C. 체중 감소
- D. 운동 능력 향상

**정답: A**

---

**문제 9**

운동 중 피로를 늦추기 위해 섭취하는 것은?

- A. 탄수화물
- B. 지방
- C. 알코올
- D. 카페인 무조건 금지

정답: A

---

**문제 10**

체내 수분 부족 시 나타나는 증상은?

- A. 두통과 현기증
- B. 체중 증가
- C. 근육 강화
- D. 집중력 향상

정답: A

---

**문제 11**

운동 효과를 높이기 위해 피해야 할 음식은?

- A. 고지방, 고당분 음식
- B. 신선한 과일
- C. 채소
- D. 단백질 식품

정답: A

---

**문제 12**

운동 전 과식을 하면 나타날 수 있는 현상은?

- A. 소화 불량과 불편감
- B. 에너지 급증
- C. 근육 강화
- D. 운동 능력 향상

정답: A

---

**문제 13**

운동 수행 능력을 높이기 위한 식사 구성은?

- A. 탄수화물 중심 식사

- B. 지방 중심 식사
- C. 단백질만 섭취
- D. 금식

정답: A

---

#### 문제 14

운동 중 카페인 섭취의 장점은?

- A. 피로 감소와 집중력 향상
- B. 탈수 촉진
- C. 운동 방해
- D. 소화 불량

정답: A

---

#### 문제 15

운동 후 체중 증가의 주 원인은?

- A. 근육량 증가와 수분 보충
- B. 지방 축적
- C. 식욕 감소
- D. 운동 부족

정답: A

---

#### 문제 16

운동과 영양의 균형이 중요한 이유는?

- A. 최적의 신체 기능 유지와 운동 효과 증대
- B. 무관함
- C. 체중 증가만 유발
- D. 피로 증가

정답: A

---

#### 문제 17

운동 전 수분 섭취 권장량은?

- A. 500ml 내외
- B. 50ml
- C. 2 리터 이상

D. 수분 섭취 금지

정답: A

---

**문제 18**

근육 회복에 도움 되는 영양소가 아닌 것은?

A. 탄수화물

B. 단백질

C. 지방

D. 알코올

정답: D

---

**문제 19**

운동 중 급격한 혈당 저하를 예방하는 방법은?

A. 규칙적인 탄수화물 섭취

B. 공복 운동

C. 금식

D. 고지방 섭취

정답: A

---

**문제 20**

운동 후 올바른 식사 습관은?

A. 단백질과 탄수화물을 균형 있게 섭취

B. 고지방 식사

C. 식사 거르기

D. 과도한 알코올 섭취

정답: A