

בית הספר לרפואה של האוניברסיטה העברית והדסה
המחלקה למטבוליזם ותזונת האדם
מבחן בתזונה לסטודנטים לסיעוד
קורס מס' 91115
מועד א' - תשע"ט

תאריך המבחן: 23.1.2019

משך הבחינה: 1 שעה ללא חומר עזר

שם התלמיד/ה _____

מס' ת.ז. _____

=====

הנחיות למילוי גיליון התשובות:

- המבחן כולל **25** שאלות רב-ברירתיות, לכל אחת מהשאלות יש תשובה אחת המתאימה ביותר שים/י לב, אם ענית על כל השאלות, שמא נשמט משהו שלא בידיעתך.
- יש לסמן **בעפרון חידוד** בלבד את התשובות שבחרת בגיליון התשובות המצורף.
- אין להשתמש בטיפקס, אלא במחק בלבד.
- יש להקפיד לרשום ולסמן את מספר המבחן כפי שמופיע בכותרת הבחינה ותעודת הזהות בצד ימין של גיליון התשובות.
- סימון של יותר מתשובה אחת לשאלה יגרור פסילת התשובה.
- **הטופס המחייב לפיו יקבע הציון הוא גיליון התשובות בלבד.**

=====

הנחיות להתנהלות הבחינה:

- יש להכין ולהציג תעודה מזהה בתחילת המבחן ולהישמע להוראות הבוחנים והמשגיחים.
- המורה נמצא באולם לצורך הבהרה טכנית של השאלות.
- אסור לנבחנים לשוחח ולהתקשר בכל צורה ביניהם או עם כל גורם אחר, או להעביר חומר כלשהו זה לזה.
- אין לעזוב את אולם הבחינה במהלך הבחינה, אלא ברשות בוחן או משגיח.
- חל איסור להשתמש בבחינה בחומר כלשהוא או להחזיקו למעט חומר שהותר לשימוש במפורש על-ידי הבוחנים ובתנאי שאין בו כל רישומים, פתקים וכיו"ב.
- כל החפצים האחרים ירוכזו באולם הבחינה בהתאם להוראות המשגיחים.
- בתום הבחינה יש להחזיר דף שער זה, וכן את גיליון התשובות, עזיבת האולם ללא מסירתם, דין הציון הינו 0.

את שאלון המבחן רשאי/ת התלמיד/ה להשאיר ברשותו/ה בתום המבחן.

האוניברסיטה העברית מקפידה על קיומן התקין של הבחינות לפי הנהלים וכללי היושר הקבועים בתקנוניה ומאחלת לך הצלחה בבחינות.

הנני מצהיר שקראתי והבנתי את הנחיות הבחינה וההוראות לנבחן

שם: _____ חתימה: _____

שאלה מספר 1:

תזונה ים תיכונית בקשישים **מקטינה** סיכון לתמותה באחוזים הבאים:

1. 20%
2. 10%
3. 30%
4. 40%
5. 50%

שאלה מספר 2:

דיאטת ים תיכון כוללת את הרכיבים הבאים:

1. חומצה אולאית
2. חומצה לינולאית
3. חומצה לינולנית
4. חומצה ארכידונית
5. חומצה סטארית

שאלה מספר 3:

כדי למנוע ירידה קוגניטיבית בקשישים יש לספק להם בעיקר:

1. חלב
2. דגנים מלאים
3. ירקות
4. פירות
5. מים

שאלה מספר 4:

הבעיה העיקרית באנורקסיה נורבوزה:

1. תדמית גוף לקויה
2. משקל נמוך
3. הפסקת מחזור
4. גנטיקה
5. טמפ גוף

שאלה מספר 5:

הסיבה להמשך ההקאות בבולימיה נרבוזה נובע מעלייה במוח בריכוז של החומרים הבאים :

1. אנדורפין
2. אננדמיד
3. כולין
4. סרוטונין
5. טריפטופן

שאלה מספר 6:

בחולי אנורקסיה נצפו שינויים ברכיבים הבאים ותוצרי הביניים שלהם **פרט ל:**

1. אפינפרין
2. נוראפינפרין
3. סרוטונין
4. אצטיל כולין
5. דופאמין

שאלה מספר 7:

שמן חד בלתי רווי מכיל את חומצות השומן הבאות:

1. אולאית
2. לינולנית
3. לינולאית
4. סטארית
5. פלמיטית

שאלה מספר 8:

חסר של ויטמין A בזמן ההיריון יכול לעלות סיכוי למחלות הבאות בילוד:

1. אוטיזם
2. השמנת יתר
3. אנורקסיה
4. פגם בצינור העצבים
5. דכאון

שאלה מספר 9:

איקוסנואידים נוצרים ישירות מחומצות השומן הבאות:

1. ארכידונית ואיקוספנטנואית
2. לינולאית ולינוליניכ
3. סטארית ולינולאית
4. פלמיטית וסטארית
5. ארכידונית וסטארית

שאלה מספר 10:ויטמין B12 עושה את הפעולות הבאות **פרט ל:**

1. הופך טריפטופן לניאצין
2. הופך הומוציסטאין למתיונין
3. הופך מתיל טטרהידרופולט לטטרהידרופולט
4. הופך מתיל מלוניל קואנזים A לסוקציניל קואנזים A
5. קשור לפקטור פנימי במעי

שאלה מספר 11:חסר בוויטמין B12 קשור עם התופעות הבאות **פרט ל:**

1. אסתמה
2. אנמיה מגלובלסטית
3. התנוונות רירית הקיבה
4. הפרעות ניורולוגיות
5. בלבול עד טירוף

שאלה מספר 12:ניתן להוריד רמות כולסטרול בעזרת החומרים הבאים **פרט ל:**

1. שמן סויה
2. אבוקדו
3. שקדים
4. שמן זית
5. פוליקוסנוול

שאלה מספר 13:

התחרות בין מסלולי הסינתזה של אומגה 3 ו6 חומצות שומן נגרמת בגלל שיתוף של הרכיבים הבאים בשני המסלולים:

1. אלונגז ודסטורז
2. אינסולין ולפטין
3. אינסולין וטירוקסין
4. גליקוגן ואינסולין
5. לפטין וגליקוגן

שאלה מספר 14:

כדי להוריד רמות של טריגליצרידים יש להשתמש ברכיבי המזון הבאים:

1. חומצה לינולנית, ויטמין C, קרניטין, ניאצין
2. חומצה לינולאית, ויטמין D, טריפטופן, טירוזין
3. חומצה ארכידונית, ויטמין C, טריפטופן, ניאצין
4. חומצה סטארית, טירוזין, THC, קרניטין
5. ח.ארכידונית, ויטמין A, ניאצין, טירוזין

שאלה מספר 15:

כולסטרול מהווה מקור לחומרים הבאים:

1. מלחי מרה, קורטיקוסטרואידים, ויטמין D
2. ויטמין C, טירוזין, קרניטין
3. ויטמין A, מלחי מרה, קורטיקוסטרואידים
4. קרניטין, הומוציסטאין, מלחי מרה
5. טירוזין, ויטמין D, קורטיקוסטרואידים

שאלה מספר 16:

כדי להוריד צבירת שומן בגוף יש להוריד רמות של ההורמונים הבאים:

1. אינסולין
2. גלוקגון
3. טסטוסטרון
4. טירוקסין
5. הורמון גדילה

שאלה מספר 17:

ניתן לשפר קוגניציה בילדים על ידי מתן תוספים של:

1. ברזל וחומצה לינולית
2. אבץ וחומצה לינולית
3. נחושת וחומצה ארכידונית
4. סלניום וחומצה סטארית
5. חומצה פלמיטית ואבץ

שאלה מספר 18:

סלניום נמצא בעיקר ב:

1. אגוזי ברזיל
2. אגוזי מלך
3. שקדים
4. בוטנים
5. פיסטוק שמי

שאלה מספר 19:

חולי לב יכולים להיטיב עם מצבם בעזרת אכילת:

1. רימונים
2. אגסים
3. אפרסקים
4. תפוחים
5. ענבים

שאלה מספר 20:

ממתיקים טבעיים שאינם מומלצים בשנת החיים הראשונה

1. חלת דבש
2. סילאן
3. מולסה
4. לתת
5. אגבה

שאלה מספר 21:

כדי להתמודד עם תופעות גיל המעבר, נשים יכולות לצרוך את החומרים הבאים **פרט-ל:**

1. חומצה פולית
2. ליגנינים
3. חמוציות
4. קוהוש שחור
5. איזופלבונים

שאלה מספר 22:

כדי למנוע סרטן הפרוסטטה בגברים, יש להעשיר את מזונם בחומרים הבאים:

1. לויקופן
2. לוטאין
3. בטא קרוטן
4. מיץ רימונים
5. חומצה לינולאית

שאלה מספר 23:

התוספים התזונתיים שיש לתת לתינוק בשנת החיים הראשונה:

1. ברזל וויטמין D
2. אבץ וויטמין A
3. חומצה פולית וויטמין C
4. סידן וויטמין B
5. ברזל וויטמין K

שאלה מספר 24:

התאוריות להתפתחות סכרת מסוג 1 **פרט ל:**

1. הדבקה של חיידקים
2. הדבקה של וירוסים
3. סטרס
4. מרכיבים תזונתיים
5. תרופות ורעלים

שאלה מספר 25:

הדיאטה הטובה ביותר לטיפול בחולים עם סכרת ומחלת לב:

1. דיאטת ים תיכון
2. דיאטת דאש
3. דיאטת חלבונים
4. דיאטת נוזלים
5. דיאטה ללא לחם

--- סוף המבחן ---