

۱- کدام یک از ویتامینهای زیر در بدن ساخته می شود؟

A (۱) E (۲) C (۳) D (۴)

۲- نام شیمیایی ویتامین C چیست؟

(۱) اسید استئاریک (۲) اسید اسکوربیک (۳) اسید سیتریک (۴) اسید نیتریک

۳- تنظیم فعالیت غده تیروئید برای سوختن مواد در سلولها وظیفه‌ی کدام ماده‌ی معدنی است؟

(۱) آهن (۲) سدیم (۳) ید (۴) کلسیم

۴- کدام ویتامین در بدن ذخیره نمی‌شود؟

A (۱) D (۲) B (۳) K (۴)

۵- کدام یک جزو مواد آلی است؟

(۱) چربیها (۲) نمکها (۳) آب (۴) ۲ و ۳

۶- کدام گروه مواد غذایی باعث بهتر کار کردن دستگاه گوارش می‌شوند؟

(۱) نان و دانه‌های نشاسته‌دار (۲) گوشت و مواد پروتئینی (۳) لبنیات (۴) میوه و سبزی

۷- موادی هستند که به مقدار کم برای بدن بسیار ضروری‌اند.

(۱) چربیها (۲) پروتئینها (۳) قندها (۴) ویتامین‌ها

۸- کدام جمله غلط است؟

(۱) مواد آلی در بدن جانداران ساخته می‌شود.

(۲) سلولز هیدرات کربنی است که دیواره‌ی بیرونی سلولهای گیاهی را می‌سازد.

(۳) کلسیم، ید و پتاسیم جزء مواد آلی به شمار می‌روند.

(۴) پزشکان مصرف چربی‌های گیاهی را بیشتر توصیه می‌کنند.

۹- کدام یک جزو کربوهیدرات‌ها نیست؟

(۱) نشاسته (۲) اسید آمینه (۳) سلولز (۴) گلوکز

۱۰- جذب کلسیم و فسفر توسط استخوان و دندان بوسیله‌ی کدام ویتامین در بدن صورت می‌گیرد؟

A (۱) C (۲) D (۳) B (۴)

۱۱- بعد از هوا لازم‌ترین ماده برای بدن است.

(۱) چربی (۲) قند (۳) پروتئین (۴) آب

۱۲- در کار انتقال گازهای تنفسی توسط گلبولهای قرمز کدام ماده‌ی معدنی مؤثر است؟

(۱) ید (۲) سدیم (۳) پتاسیم (۴) آهن

۱۳- کدام دسته مواد غذایی انرژی‌زا هستند؟

- (۱) چربی‌ها و پروتئین‌ها
(۲) کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها
(۳) چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها
(۴) ویتامین‌ها و مواد معدنی

۱۴- ویتامین در نانی که آرد آن الک نشده است، فراوان است.

- (۱) A (۲) C (۳) D (۴) B

۱۵- کدام گروه از مواد غذایی در ترمیم قسمت‌های مختلف بدن نقش دارند؟

- (۱) چربی‌ها و پروتئین‌ها (۲) نمک‌ها و پروتئین‌ها (۳) ویتامین‌ها و نمک‌ها (۴) کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها

۱۶- در مقایسه چهار گروه مواد آلی که مورد نیاز بدن انسان می‌باشند، کدام یک انرژی بیش‌تری تولید می‌کند؟

- (۱) چربی‌ها (۲) پروتئین‌ها (۳) کربوهیدرات‌ها (۴) ویتامین‌ها

۱۷- کدام یک جزء مواد آلی نیست؟

- (۱) نمک‌ها (۲) هیدرات‌های کربن (۳) پروتئین‌ها (۴) چربی‌ها

۱۸- آمینو اسیدها مربوط به کدام یک از مواد زیر است؟

- (۱) چربی‌ها (۲) کربوهیدرات‌ها (۳) پروتئین‌ها (۴) ویتامین‌ها

۱۹- کدام ماده به ترتیب باعث تنظیم و محافظت و کدام ماده باعث ترمیم می‌شود؟

- (۱) نمک‌ها - ویتامین‌ها
(۲) نمک‌ها - پروتئین‌ها
(۳) کربوهیدرات‌ها - ویتامین‌ها
(۴) نمک‌ها - چربی‌ها

۲۰- نقش کلسیم در بدن چیست؟

- (۱) محکم ساختن دندانها
(۲) انعقاد خون
(۳) کمک به جذب ویتامین D
(۴) ۱ و ۲

۲۱- نمک‌های آهن برای کجای بدن لازم است؟

- (۱) استخوان (۲) دندان (۳) گلبول‌های قرمز خون (۴) گلبول‌های سفید خون

۲۲- کدامیک از ویتامین‌های زیر در سلامتی چشم بیش از حد اهمیت دارد؟

- (۱) ویتامین B (۲) ویتامین C (۳) ویتامین A (۴) ویتامین K

۲۳- نشاسته جزء کدام دسته از مواد زیر است؟

- (۱) چربی‌ها (۲) کربوهیدرات‌ها (۳) ویتامین‌ها (۴) پروتئین‌ها

۲۴- کدامیک از مواد غذایی زیر ترمیم و بازسازی بافت‌های بدن را تامین می‌کند؟

- (۱) ویتامین (۲) املاح (۳) کربوهیدرات‌ها (۴) پروتئین



۲۵- برای انجام و تنظیم اعمال حیاتی بدن نیاز به کدام دسته از مواد زیر است؟

- (۱) ویتامین‌ها- کربوهیدرات- آب
 (۲) مواد معدنی- پروتئین‌ها- ویتامین‌ها
 (۳) آب- مواد معدنی- ویتامین‌ها
 (۴) کربوهیدرات- لیپید- پروتئین

۲۶- کدام دسته از ویتامین‌های زیر همگی در آب حل می‌شود؟

- (۱) A و C
 (۲) B و D
 (۳) B و E
 (۴) B و C

۲۷- ناهید می‌خواهد بداند کدامیک از ویتامین‌ها را بدن می‌تواند بسازد. شما پاسخ صحیح را به ناهید بدهید؟

- (۱) K
 (۲) B
 (۳) D
 (۴) هر سه مورد

۲۸- واحد سازنده کربوهیدرات‌ها چیست؟

- (۱) گلوکز
 (۲) سلولز
 (۳) آمینو اسید
 (۴) کلسترول

۲۹- خواهر کوچک فاطمه دچار کمبود نوعی ویتامین شده، پزشک به او توصیه کرده که هر روز مدتی مقابل آفتاب باشد.

به نظر شما خواهر فاطمه دچار کمبود کدام ویتامین شده است؟

- (۱) A
 (۲) B
 (۳) C
 (۴) D

۳۰- کدامیک از عناصر زیر باعث رشد استخوان‌ها می‌شود؟

- (۱) آهن و ید
 (۲) آهن و کلسیم
 (۳) فسفر و ید
 (۴) کلسیم و فسفر

۳۱- کدام گروه از مواد زیر باعث رشد می‌شوند؟

- (۱) پروتئین‌ها
 (۲) ویتامین‌ها
 (۳) کربوهیدرات‌ها
 (۴) مواد معدنی

۳۲- سلول‌های مغز انرژی مورد نیاز خود را از شکستن مولکول‌های به دست می‌آورند.

- (۱) سلولز
 (۲) گلوکز
 (۳) نشاسته
 (۴) لاکتوز

۳۳- کدامیک از مواد معدنی زیر در سلامت دندان‌ها مؤثر است؟

- (۱) فلئوئور
 (۲) ید
 (۳) آهن
 (۴) سدیم

۳۴- ویتامین موجب جذب کلسیم در استخوان می‌شود.

- (۱) A
 (۲) B
 (۳) C
 (۴) D

۳۵- واحد ساختمانی کدام کربوهیدرات زیر، گلوکز است؟

- (۱) نشاسته
 (۲) گلیکوژن
 (۳) سلولز
 (۴) همه‌ی موارد

۳۶- کدام دسته از مواد زیر انرژی مورد نیاز بدن ما را فراهم می‌کنند؟

- (۱) پروتئین‌ها و کربوهیدرات‌ها
 (۲) کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها
 (۳) پروتئین‌ها و ویتامین‌ها
 (۴) ویتامین‌ها و مواد معدنی

۳۷- کدام دسته از مواد زیر دارای مواد قندی هستند؟
 (۱) گوشت و حبوبات (۲) حبوبات و تخم‌مرغ (۳) شیر و گردو (۴) چغندر قند و نیشکر

۳۸- کدام یک از مواد زیر منبع ویتامین B می‌باشند؟
 (۱) کلم (۲) برنج (۳) شیر (۴) پرتقال

۳۹- کدام دسته از ویتامین‌های زیر در پیشگیری از کم‌خونی و ریزش مو نقش مهمی دارند؟
 (۱) A (۲) C (۳) D (۴) B

۴۰- مقدار اضافی کدام یک از طریق ادرار از بدن دفع می‌شود؟
 (۱) ویتامین D (۲) ویتامین C (۳) چربی (۴) پروتئین

۴۱- کدام دسته از ویتامین‌های زیر در سلامت پوست و لته نقش مهمی دارند؟
 (۱) B (۲) D (۳) C (۴) A

۴۲- کمبود کدام ویتامین موجب نرمی استخوان می‌شود؟
 (۱) A (۲) B (۳) C (۴) D

۴۳- کدام ویتامین در سلامت چشم و بینایی ما نقش دارد؟
 (۱) B (۲) C (۳) D (۴) A

۴۴- کدام ویتامین در بدن ما با استفاده از نور آفتاب ساخته می‌شود؟
 (۱) C (۲) A (۳) D (۴) B

۴۵- کمبود کدام یک موجب کم‌خونی می‌شود؟
 (۱) کلسیم (۲) ید (۳) سدیم (۴) آهن

۴۶- کدام ماده زیر در ساختار سلول‌های قرمز خون یافت می‌شود؟
 (۱) سدیم (۲) ید (۳) کلسیم (۴) آهن

۴۷- کدام عناصر زیر در نمک طعام وجود دارد؟
 (۱) سدیم و آهن (۲) کلسیم و ید (۳) سدیم و کلر (۴) آهن و ید

۴۸- مصرف زیاد کدام یک موجب افزایش فشار خون می‌شود؟
 (۱) کلر (۲) کلسیم (۳) سدیم (۴) ید

۴۹- از بین خوراکی‌های زیر کدام یک می‌تواند میان‌وعده‌ی سالمی باشد؟
 (۱) پفک (۲) میوه (۳) شکلات (۴) چیپس



۵۰- کدام دسته از مواد غذایی زیر منبع ویتامین B می باشند؟

- (۱) شیر (۲) غلات (۳) حبوبات (۴) میوه‌ها

۵۱- امیر هنگام مسواک زدن متوجه شد که لثه‌اش خونریزی می کند. به نظر شما بدن او دچار کمبود کدام یک از ویتامین‌های زیر شده است؟

- (۱) D (۲) C (۳) A (۴) B

۵۲- کدام یک از خوراکی‌های زیر ماده‌ای دارند که در بدن تبدیل به ویتامین A می شود؟

- (۱) ماهی (۲) هویج (۳) عدس (۴) تخم مرغ

۵۳- می دانیم ویتامین‌ها نباید بیش از حد مصرف شوند از بین ویتامین‌های زیر کدام گروه در صورت مصرف بیش از حد راحت تر دفع می شود؟

- (۱) A و D (۲) C و E (۳) B و C (۴) A و K

۵۴- واحد سازنده نشاسته چیست؟

- (۱) آمینواسید (۲) کلسترول (۳) سلولز (۴) گلوکز

۵۵- کدام مورد با بقیه تفاوت دارد؟

- (۱) گلوکز (۲) آمینواسید (۳) نشاسته (۴) سلولز

۵۶- بیماری بری بری در اثر کمبود کدام ویتامین است؟

- (۱) A (۲) C (۳) D (۴) B

۵۷- کدام ویتامین قوه بینایی را تقویت می کند؟

- (۱) A (۲) C (۳) D (۴) B

۵۸- کدام گروه از ویتامین‌ها در بدن انسان ساخته می شود؟

- (۱) D - K - B (۲) C - B - K (۳) A - K - D (۴) B - D

۵۹- شخصی دچار بیماری کم خونی می باشد، با خوردن کدام یک از مواد زیر به احتمال زیاد بیماری شخص برطرف می شود؟

- (۱) ید (۲) آهن (۳) سدیم (۴) کلسیم

گروه آموزشی عصر

ASR_Group@outlook.com

@ASRschool2