

سوالات مسابقه چتر سلامتی

مرتبط با مباحث یکشنبه های سلامت (قطب پیشگیری از چاقی و BMI بالا)

ویژه دانشجویان ساکن خوابگاه

- ۱) میزان نیاز روزانه به کلسیم در زنان بزرگسال چند میلی گرم در روز است ؟
الف- ۱۰۰۰ ب- ۵۰۰ ج- ۱۲۰۰ د- ۲۰۰۰
- ۲) کدام مورد جزء روغن های مایع خوب و سالم محسوب می شود ؟
الف- زیتون ب- کلزا ج- کنجد د- همه موارد
- ۳) کدام میان وعده برای کاهش وزن مناسب نیست ؟
الف- بادام ب- بیسکویت ج- نخود د- میوه خشک
- ۴) میزان مجاز مصرف روزانه چربی های ترانس چند گرم است ؟
الف- ۱۰ ب- ۲۰ ج- ۵ د- ۸
- ۵) با توجه به مطالب موجود در ویژه نامه های یکشنبه های سلامت، کدام یک از جملات زیر صحیح نمی باشد ؟
الف- ارتباطی بین فقر و چاقی وجود ندارد.
ب- رستوران های فست فود در مناطق فقیرنشین بیشتر است.
ج- دسترسی به غذای سالم در مناطق فقیرنشین کمتر است.
د- فعالیت ورزشی در محله های کم درآمد کمتر است.
- ۶) در برچسب مواد غذایی، چند گرم چربی در ۱۰۰ گرم، نشان دهنده ماده غذایی پرچرب است ؟
الف- ۵ ب- ۱۲ ج- ۱۷,۵ د- ۲۱
- ۷) کدام مورد جزء غذاهای سالم محسوب نمی شود ؟
الف- کبابی ب- کنسروی ج- دارای شیرینی طبیعی د- آب پز
- ۸) میزان نیاز روزانه به ویتامین D چند واحد است ؟
الف- ۶۰۰ ب- ۲۰۰ ج- ۴۰۰ د- ۱۰۰۰
- ۹) کلم بروکلی منبع مناسبی برای کدام ماده مغذی است ؟
الف- ویتامین ب- منیزیم ج- کلسیم د- هیچکدام
- ۱۰) پاپ کورن به عنوان میان وعده سالم سرشار از:

الف-کربوهیدرات ب-پروتئین ج-چربی د-فیبر

۱۱) هنگام انتخاب یک میان وعده گزینه هایی حاوی را مدنظر قرار دهید. زیرا هضم این مواد به زمان بیشتری نیاز دارد.

الف - پروتئین، چربی، فیبر ب- مغز دانه ها، میوه، غلات

ج- کربوهیدرات ها د-همه موارد

۱۲) کدامیک جز خوراکی های گرم و خشک نیست؟

الف- گوشت شتر ب- ریحان ج- روغن زیتون د- سیب شیرین

۱۳) استئوآرتريت چه علايمي دارد؟

الف- خشکی مفصل ب- حس درد در صورت لمس مفصل

ج- کاهش محدوده حرکتی د- همه موارد

۱۴) در روده انسان را می توان عاملی در ایجاد چاقی دانست.

الف- تغییرات ژنتیکی ب- تغییرات میکروبی ج- تعدیل ایمنی د-هیچکدام

۱۵) کدامیک از موارد زیر جزء فواید کاهش وزن، برای سلامتی نیست؟

الف-کاهش خطر دیابت ب- کاهش خطر سکته مغزی

ج- کاهش خواب د- کاهش خطر یا بهبود علائم آرتروز

۱۶) کدامیک جزء چهار گام برای کنترل چربی شکمی نیست؟

الف- ورزش ب- خواب کافی ج- پیاده روی د- رژیم غذایی

۱۷) چه عواملی خطر ابتلا به بیماری آستئوآرتريت را زیاد می کند؟

الف- چاقی ب- ژنتیک ج- تغییر شکل استخوان د-همه موارد

۱۸) افراد اجتماعی جزء کدامیک از دسته بندی مزاج ها هستند؟

الف-گرم وتر (دم) ب-گرم و خشک (صفرا) ج- سرد و خشک (سودا) د-سرد و تر(بلغم)

۱۹) مسئله کاهش غذا و روزه داری از دستورات مورد تأیید است.

الف- پزشک ب- شرع و طب ج- پاکسازی طبیعی د- هیچکدام

۲۰) باکتری های روده ای متابولیسم را تغییر می دهند.

الف- قند و چربی ب- عملکرد باکتری ها ج- بهبود بافت روده د- همه موارد