

سوالات مسابقه کتابخوانی سبک زندگی سالم-خرداد ۱۴۰۴

۱. کدام دسته از مواد غذایی ذکر شده، مهمترین منابع در سوخت و ساز بدن هستند و وجودشان برای بدن کاملاً ضروری و غیر قابل حذف است؟

- أ. کربوهیدراتها
- ب. چربیها
- ج. پروتئینها
- د. ویتامین ها و مواد معدنی

۲. کدام گروه از مواد غذایی ذکر شده بیشترین سهم را در تامین انرژی بدن دارند ؟

- أ. گروه گوشت و مرغ
- ب. گروه حبوبات و مغزها
- ج. گروه نان و غلات
- د. گروه شیر و لبنیات

۳. کدام یک از جملات زیر صحیح نیست؟

- أ. تاجایی که می‌توانید برنج را به صورت کته مصرف کنید. ویتامین‌های گروه B موجود در برنج هنگام آبکش کردن حل می‌شوند و دور ریخته می‌شوند.
- ب. از نان‌هایی استفاده کنید که از آرد سبوس‌دار تهیه شده اند. سبوس منبع مهمی از ویتامین‌ها محسوب می‌شود
- ج. از غلات بوداده مانند برنجک، گندم برشته و ذرت بوداده، به عنوان میان وعده استفاده نکنید.
- د. برای جذب بهتر پروتئین موجود در غلات، آنها را با یک پروتئین حیوانی و یا یک پروتئین گیاهی دیگر مصرف کنید.

۴. کدام یک از موارد زیر، در مورد "علل ایجاد کم‌خونی فقر آهن در افرادی که دچار بیماری زمینه ای نیستند" صحیح است؟

- أ. ابتلا به بیماری های انگلی
- ب. مصرف چای همراه یا بلافاصله پس از غذا
- ج. مصرف نان های حاوی جوش شیرین
- د. تمام موارد

سوالات مسابقه کتابخوانی سبک زندگی سالم-خرداد ۱۴۰۴

۵. کدامیک از موارد زیر از علائم بی اشتتهایی عصبی نمی باشد؟

- أ. اجتناب از غذا خوردن در حضور دیگران
- ب. اصرار بر حفظ رژیم غذایی بسیار کم کالری و محدود
- ج. کاهش کارایی فردی و اجتماعی
- د. استفاده از ملین و کاهش فعالیت های شدید بدنی

۶. کدام یک از توصیه های زیر جهت مصرف میوه ها و سبزیجات صحیح می باشد؟

- أ. میوه های خشک و منجمد شده ارزش تغذیه ای پایینی دارند.
- ب. تا آنجا که ممکن است میوه را پوست کنده و سپس مصرف کنید.
- ج. مصرف زیاد سبزی های خانواده کلم مانند انواع کلم بنفش کلم بروکلی و پیچ و... سبب کم کاری تیروئید می شوند
- د. سبزی ها را با آب زیاد بپزید زیرا با این روش آب موجود در بافت سبزی ها بیشتر می شود.

۷. کدام یک از موارد زیر در مورد کلسیم صحیح نمی باشد؟

- أ. کلسیم در تنظیم فشارخون نیز نقش دارد.
- ب. همه افراد روزانه به ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم نیاز دارند.
- ج. با مصرف روزانه ۱ واحد گروه شیر و لبنیات، کلسیم مورد نیاز بدن تامین می شود.
- د. هر چه مقدار چربی شیر و لبنیات بیشتر باشد مقدار کلسیم آن کمتر است.

۸. دما و زمان نگهداری شیر پاستوریزه به ترتیب کدام است؟

- أ. ۰ تا ۴ درجه سانتی گراد، ۳ تا ۱۲ روز
- ب. ۰ تا ۲ درجه سانتی گراد ۲ تا ۳ روز
- ج. ۰ تا ۴ درجه سانتی گراد ۲ تا ۳ روز
- د. ۰ تا ۲ درجه سانتی گراد ۳ تا ۱۲ روز

سوالات مسابقه کتابخوانی سبک زندگی سالم-خرداد ۱۴۰۴

۹. کدام یک از مواد غذایی زیر حاوی ماده ای به نام گواترین است که گواتروژن یا گواتر زا بوده و در صورت مصرف زیاد مانع جذب ید به وسیله غده تیروئید می شود.

- ا. بادام تلخ
- ب. سیب زمینی
- ج. کلم خام
- د. کاهو

۱۰. غذای آماده ای که قرار است چند ساعت دیگر مصرف شود، در چه دمایی باید نگهداری شود؟

- ا. ۶۰ تا ۷۰ درجه سانتی گراد
- ب. ۷۰ تا ۸۰ درجه سانتی گراد
- ج. ۵۰ تا ۶۰ درجه سانتی گراد
- د. ۳۰ تا ۴۰ درجه سانتی گراد

۱۱. کدام مواد غذایی می توانند حامل بیماری وبا باشند و حشره ناقل این بیماری کدام است؟

- ا. گوشت گاو، سبزی، تخم مرغ- سوسک
- ب. آب، غذاهای دریایی، برنج، سبزی- مگس
- ج. شیر و فراورده های آن ، ماهی، گوشت - مگس
- د. شیر خام، گوشت مرغ خام و نیم پز- سوسک

۱۲. گوشت چرخ کرده به ترتیب در دمای یخچال (۴-۰) و دمای فریزر (۱۸-) چه مدت قابل نگهداری می- باشد.

- ا. ۲۴ ساعت - ۵ ماه
- ب. ۸ ساعت - ۲ ماه
- ج. ۱۲ ساعت - سه ماه
- د. ۱۶ ساعت - سه ماه

سوالات مسابقه کتابخوانی سبک زندگی سالم-خرداد ۱۴۰۴

۱۳. کدام گزینه درست است؟

- ا. برای استفاده مجدد مواد غذایی تنها گرم کردن غذا کافی است و نیازی به داغ کردن آن نیست.
- ب. مواد غذایی خام و پخته را می‌توان بدون روکش در کنار هم درون یخچال نگهداری کرد.
- ج. اگر غذای آماده تا چند ساعت دیگر مصرف می‌شود آن را روی اجاق گاز با شعله کم قرار دهید.
- د. جهت مصرف مرغ و گوشت فقط دقت کنید که حتماً سطح آن کاملاً سرخ شده باشد.

۱۴. کدام یک از گزینه‌های زیر در خصوص کم خونی صحیح می‌باشد؟

- ا. مصرف نان‌های حاوی جوش شیرین مانند بربری و بعضی از نان‌های لواش باعث کاهش جذب آهن می‌شوند.
- ب. از مصرف چای، قهوه، و دم کرده‌های گیاهی نیم ساعت قبل، حین و ۲ ساعت بعد از غذا بایستی پرهیز کرد.
- ج. مصرف قرص آهن همزمان با شیر و لبنیات جذب آهن را با مشکل مواجه می‌کند. در عوض مصرف قرص آهن به همراه یک لیوان مرکبات (به علت محتوای ویتامین C) جذب آهن را افزایش می‌دهد.
- د. همه موارد

۱۵. کدام یک از موارد توصیه شده در خصوص میوه نادرست است؟

- ا. میوه‌های خشک یا منجمد و کمپوت‌ها در مقایسه با میوه‌های تازه ارزش غذایی بالایی ندارند.
- ب. میزان مورد نیاز مصرف روزانه میوه‌ها ۲-۴ واحد است و هر واحد یعنی یک عدد میوه به اندازه متوسط
- ج. میوه‌های غنی از ویتامین‌های C (انواع مرکبات مانند پرتغال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین) در ترمیم زخم‌ها و افزایش جذب آهن وعده‌های غذایی نقش دارند.
- د. میوه‌ها منابع غنی از انواع آنتی اکسیدان، انواع فیبر و املاح می‌باشند.

اداره بهداشت و درمان

اندیشه ما سلامت شما