

فهرست

۷	فصل اول اصول تغذیه و بهداشت مواد غذایی.....
۵۲	پاسخنامه فصل اول.....
۶۵	فصل دوم مصون سازی.....
۹۴	پاسخنامه فصل دوم.....
۱۰۱	فصل سوم مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی.....
۱۵۵	پاسخنامه فصل سوم.....
۱۶۳	فصل چهارم میکروبیولوژی عمومی.....
۲۵۴	پاسخنامه فصل چهارم.....
۲۷۵	فصل پنجم جمعیت‌شناسی، تنظیم خانواده و بهداشت باروری.....
۳۱۰	پاسخنامه فصل پنجم.....
۳۲۱	فصل ششم بهداشت محیط.....
۳۶۴	پاسخنامه فصل ششم.....
۳۸۱	فصل هفتم مبانی اپیدمیولوژی.....
۴۴۲	پاسخنامه فصل هفتم.....
۴۵۳	فصل هشتم مبانی و مقدمات آلودگی‌های حاد.....
۵۰۲	پاسخنامه فصل هشتم.....
۵۲۳	فصل نهم اپیدمیولوژی بیماری‌های شایع.....
۶۴۳	پاسخنامه فصل نهم.....
۶۶۷	فصل دهم پرسش‌های تکمیلی.....
۷۰۵	پاسخنامه فصل دهم.....
۷۱۲	منابع و مواخذ.....

فصل اول

اصول تغذیه و بهداشت مواد غذایی

- ۱- به طور متوسط هر گرم کربوهیدرات چند کیلوکالری انرژی تولید می کند؟
- (۱) ۲ (۲) ۴ (۳) ۱۱ (۴) ۱۲
- ۲- در ساختمان کربوهیدرات ها کدام عنصر شیمیایی زیر وجود ندارد؟
- (۱) کربن (۲) اکسیژن (۳) هیدروژن (۴) نیتروژن
- ۳- بیشترین مقدار کربوهیدرات ها در کجای بدن یافت می شود؟
- (۱) خون (۲) کبد ماهیچه ها (۳) استخوان (۴) بافت مغز
- ۴- کدام یک از موارد زیر مونوساکارید محسوب می شود؟
- (۱) سوکروز (۲) فروکتوز (۳) گالاکتوز (۴) مالتوز
- ۵- لولوز نام دیگر کدام یک از قندهای زیر است؟
- (۱) سوکروز (۲) فروکتوز (۳) گالاکتوز (۴) مالتوز
- ۶- کدام یک از موارد زیر فقط از هیدرولیز لاکتوز حاصل می شود؟
- (۱) گالاکتوز (۲) فروکتوز (۳) گلوکز (۴) نشاسته
- ۷- کدام یک از موارد زیر نام دیگر گلوکز است؟
- (۱) دکستروز (۲) قند انگور (۳) قندخون (۴) همه موارد
- ۸- کدام یک از موارد زیر جزو قندهای پیچیده محسوب می شود؟
- (۱) نشاسته (۲) لاکتوز (۳) سوکروز (۴) گالاکتوز

- ۹- فیبرهای غذایی در کدام طبقه قرار می‌گیرند؟
 (۱) قندهای پیچیده (۲) دوقلندی‌ها (۳) تک‌قلندی‌ها (۴) پروتئین‌ها
- ۱۰- شیرین‌ترین کریوهیدرات کدام مورد است؟
 (۱) سوکروز (۲) فروکتوز (۳) لاکتوز (۴) نشاسته
- ۱۱- در بین کریوهیدرات‌های زیر کدام یک کم‌ترین میزان شیرینی را دارد یا در واقع اصلاً شیرین نیست؟
 (۱) سوکروز (۲) فروکتوز (۳) لاکتوز (۴) نشاسته
- ۱۲- کدام یک از فیبرهای غذایی زیر محلول در آب می‌باشد؟
 (۱) پکتین (۲) سلولز (۳) صمغ (۴) موارد ۱ و ۲
- ۱۳- کدام یک از فیبرهای غذایی زیر غیر محلول در آب می‌باشند؟
 (۱) سلولز (۲) همی سلولز (۳) لیگنین (۴) همه موارد
- ۱۴- تنها منبع انرژی برای سیستم عصبی مرکزی کدام است؟
 (۱) گلوکز (۲) چربی‌ها (۳) پروتئین‌ها (۴) لاکتوز
- ۱۵- کدام یک از کریوهیدرات‌های زیر در سنتز ویتامین‌های گروه ب در روده بزرگ دخالت دارند؟
 (۱) گلوکز (۲) لاکتوز (۳) سوکروز (۴) لیگنین
- ۱۶- از تجزیه سوکروز کدام یک از موارد زیر حاصل می‌شود؟
 (۱) گلوکز (۲) فروکتوز و فروکتوز (۳) گلوکز و گالاکتوز (۴) دکستروزین و مالتوز
- ۱۷- گلوکز و گالاکتوز حاصل تجزیه کدام دی‌ساکارید زیر می‌باشد؟
 (۱) سوکروز (۲) مالتوز (۳) لاکتوز (۴) نشاسته
- ۱۸- محل اصلی جذب کریوهیدرات‌ها کدام است؟
 (۱) دهان (۲) معده (۳) روده کوچک (۴) روده بزرگ
- ۱۹- بیش‌ترین مقدار جذب کریوهیدرات‌ها در کدام قسمت روده باریک می‌باشد؟
 (۱) دئودنوم (۲) ژژونوم (۳) ایلئوم (۴) در هر سه قسمت به یک نسبت جذب می‌شود
- ۲۰- تقریباً تمام کریوهیدرات‌های جذب شده در بدن به تبدیل می‌شوند.
 (۱) گلوکز (۲) سوکروز (۳) فروکتوز (۴) مالتوز

- ۲۱- به طور کلی، رژیم غذایی روزانه باید حداقل چند گرم کربوهیدرات قابل هضم داشته باشد؟
 (۱) کمتر از ۵۰ گرم (۲) ۵۰ تا ۱۰۰ گرم (۳) ۱۰۰ تا ۲۰۰ گرم (۴) بیش از ۲۰۰ گرم
- ۲۲- کدام یک از شیرین کننده‌های مصنوعی زیر مغذی می‌باشد؟
 (۱) آسپارتام (۲) ساخارین (۳) سیکلامات (۴) موارد ۲ و ۳
- ۲۳- کدام یک از موارد زیر اسید چرب امگا-۶ می‌باشد؟
 (۱) اسیدلینولیک (۲) اسیدلینولیک (۳) اسید آراشیدونیک (۴) موارد ۱ و ۳
- ۲۴- کدام یک از اسیدهای چرب زیر اشباع می‌باشد؟
 (۱) اسید استاریک (۲) اسید اولئیک (۳) اسیدلینولیک (۴) اسیدلینولیک
- ۲۵- کدام یک از اسیدهای چرب زیر در روغن زیتون فراوان دیده می‌شود؟
 (۱) اسید لینولیک (۲) اسید لینولیک (۳) اسید استاریک (۴) اسید اولئیک
- ۲۶- در ساختمان کدام اسید چرب زیر سه پیوند دوگانه وجود دارد؟
 (۱) اسید لینولیک (۲) اسید لینولیک (۳) اسید اولئیک (۴) اسید استاریک
- ۲۷- کدام اسید چرب دارای یک پیوند دوگانه در ساختمان خود است که به آن تک غیر اشباع گفته می‌شود؟
 (۱) اسید استاریک (۲) اسید اولئیک (۳) اسید لینولیک (۴) اسید لینولیک
- ۲۸- غنی‌ترین منبع انرژی هستند.
 (۱) چربی‌ها (۲) پروتئین‌ها (۳) کربوهیدرات‌ها (۴) ویتامین‌ها
- ۲۹- کدام مورد زیر پیش‌ساز ایکوزنوئیدها هستند؟
 (۱) اسید لینولیک (۲) اسید لینولیک (۳) اسید آراشیدونیک (۴) هر سه مورد
- ۳۰- فقدان غذایی کدام اسید چرب منجر به اگزما و متورم شدن و پوسته‌پوسته شدن پوست بدن می‌گردد؟
 (۱) اسید اولئیک (۲) اسید استاریک (۳) اسید لینولیک (۴) اسید آراشیدونیک
- ۳۱- در کدام یک از موارد زیر سلول‌ها نمی‌توانند از اسیدهای چرب برای تأمین انرژی استفاده کنند؟
 (۱) گلبول‌های قرمز (۲) سلول‌های سیستم عصبی مرکزی (۳) سلول‌های ماهیچه‌ای (۴) موارد ۱ و ۲
- ۳۲- کدام یک از مواد غذایی زیر فاقد کلسترول می‌باشد؟
 (۱) زرده تخم مرغ (۲) جگر (۳) میگو (۴) مواد غذایی گیاهی

۳۳- واحد اصلی سازنده پروتئین‌ها کدام است؟

- (۱) اسیدهای آمینه (۲) اسیدهای چرب (۳) قندهای ساده (۴) گلیسرول

۳۴- کدام یک از موارد زیر در ساختار هر سه ماده مغذی زیاد مقدار پروتئین‌ها، چربی و کربوهیدرات‌ها را چرب ندارد؟

- (۱) کربن (۲) هیدروژن (۳) اکسیژن (۴) ازن

۳۵- ساختمان یک اسید آمینه از کدام یک از موارد زیر تشکیل شده است؟

- (۱) یک گروه کربوکسیل (COOH) (۲) یک گروه آمین (NH_2)
(۳) کربن (۴) همه موارد

۳۶- هر گرم چربی و هر گرم پروتئین به ترتیب چند کیلو کالری انرژی آزاد می‌کنند؟

- (۱) ۴، ۴ (۲) ۹، ۴ (۳) ۴، ۹ (۴) ۹، ۹

۳۷- چند درصد پروتئین‌ها را ازن تشکیل می‌دهد؟

- (۱) ۱۶ (۲) ۲۰ (۳) ۳۶ (۴) ۵۰

۳۸- کدام یک از پروتئین‌های زیر کروی نیست؟

- (۱) هموگلوبین (۲) کلاژن (۳) میوگلوبین (۴) انسولین

۳۹- کدام یک از پروتئین‌های زیر ساختار رشته‌ای یا خطی دارد؟

- (۱) میوزین (عضله) (۲) فیبرین (لخته‌خون) (۳) کراتین (مو و ناخن) (۴) همه موارد

۴۰- کدام یک از پروتئین‌های زیر در حیر محلول در آب است؟

- (۱) کراتین (۲) هموگلوبین (۳) میوگلوبین (۴) انسولین

۴۱- کدام یک از اسیدهای آمینه زیر دارای شاخه جانبی می‌باشد؟

- (۱) لوسین (۲) ایزولوسین (۳) والین (۴) همه موارد

۴۲- کدام اسید آمینه زیر در دسته اسیدهای آمینه اساسی (ضروری) قرار می‌گیرد؟

- (۱) آلانین (۲) پرولین (۳) لوسین (۴) اسید آسپارتیک

۴۳- کدام مورد زیر اسید آمینه غیر ضروری است؟

- (۱) آرژنین (۲) لیزین (۳) متیونین (۴) فنیل آلانین

۴۴- قابلیت هضم کدام پروتئین زیر از بقیه بیشتر است؟

- (۱) پروتئین‌های گیاهی (۲) پروتئین مرغ (۳) پروتئین ماهی (۴) پروتئین تخم مرغ