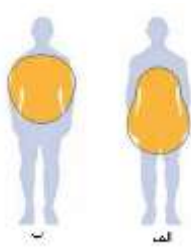


فصل دوم: تغذیه سالم و بهداشت مواد غذایی (بارم نوبت خرداد ۳,۵ نمره)

درس چهارم: کنترل وزن و تناسب اندام (بارم نوبت اول ۲ نمره)

مفهوم "خ" در سال طرح سوال: سوالات نهایی خارج از کشور می باشد.

"ش" در شماره صفحه: شکل می باشد. "ف" در شماره صفحه: فعالیت می باشد.

شماره صفحه	متن و پاسخ سوالات	سال طرح سوال
	مقدمه	
۳۴	هر نوع تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه‌ی توده‌ی چربی در بدن، چاقی محسوب می‌شود. <u>نادرست (تجمع غیرطبیعی و بیش از اندازه توده چربی در بدن به طوری که سلامتی فرد را به خطر بیندازد).</u>	خردادماه ۱۴۰۲
۳۴	چاقی با الگوی (سیب - گلابی) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد.	شهریور ۹۹ دی ۹۹
۳۴	چاقی با الگوی سیب در بین (زنان - مردان) شایع تر است.	خرداد ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰
۳۴	الگوی چاقی سیب در زنان شایع تر است یا در مردان؟ <u>مردان</u>	شهریور ۱۴۰۰
۳۴	کدام یک از الگوهای چاقی در شکل زیر، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟ <u>الگوی سیب</u>	خرداد ۹۸
		
۳۴	کدام الگوی چاقی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را بیشتر افزایش می‌دهد؟ <u>الگوی سیب</u>	شهریور ۱۴۰۱
۵۱ و ۳۴	احتمال ایجاد "وضعیت آئزین صدی" در الگوی چاقی افزایش می‌یابد. <u>سیب</u>	خردادماه ۱۴۰۲
۳۴	چاقی با الگوی در بین زنان شایع تر است. <u>گلابی</u>	خرداد ۹۹
۳۴	الگوی چاقی گلابی در بین (زنان - مردان) شایع تر است.	دی ۹۹ (خ)
۳۴	یک تفاوت الگوی چاقی سیب و گلابی را بنویسید. در «الگوی چاقی سیب»، چربی‌های اضافی، بیشتر در ناحیه شکم متمرکز شده و در بین مردان شایع تر است. خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی بیشتر است. در «الگوی چاقی گلابی» چربی‌های اضافی بیشتر در ناحیه باسن و ران‌ها متمرکز شده و در بین زنان شایع تر است.	خرداد ۱۴۰۱ (خ)

۳۴	 <p>با توجه به شکل روبرو، الگوی چاقی هر یک را تعیین کنید. الف - کدام الگو در زنان شایع تر است؟ ب - کدام الگو خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد؟</p> <p>الف - الگوی گلابی (شماره ۱) ب - الگوی سیب (شماره ۲)</p>	دی ۱۴۰۱ (خ)
عوامل چاقی		
۳۴	دو مورد از عوامل مؤثر بر بروز چاقی را نام ببرید. عامل ژنتیک، عامل محیطی، عامل روانی، بیماری‌های جسمی و داروها	خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۰
۳۵	کدام مورد از عوامل چاقی محسوب نمی‌گردد؟ ۱. فعالیت بدنی زیاد ۲. عامل ژنتیک ۳. بیماری‌های جسمی ۴. داروها	خرداد ۹۸
۳۴	اختلالات روانی مانند افراد را مستعد ابتلا به چاقی می‌کند. افسردگی	خرداد ۹۹ (خ)
۳۴	هر یک از موارد زیر مربوط به کدام عامل چاقی است؟ افسردگی عامل روانی کم کاری تیروئید بیماری‌های جسمی	خرداد ۱۴۰۰
۳۴	برخی بیماری‌ها مانند و کوشینگ موجب بروز چاقی می‌شوند. کم کاری تیروئید	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۳۴	کم کاری تیروئید مربوط به (عامل ژنتیک / بیماری‌های جسمی / عامل روانی) می‌باشد که از عوامل چاقی محسوب می‌شود.	شهریورماه ۱۴۰۲
۳۴	کم کاری تیروئید همانند اختلال در عملکرد غدد فوق کلیه، سبب بروز چاقی می‌شود. درست	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۳۴	کوشینگ را تعریف کنید: اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی	شهریور ۱۴۰۱
۳۴	نام یک بیماری که موجب بروز چاقی می‌شود را بنویسید. برخی بیماری‌ها نظیر کم کاری تیروئید و کوشینگ (اختلال عملکرد غدد فوق کلیوی) موجب بروز چاقی می‌شوند.	دی ۹۸
۳۵ و ۳۴	کدام یک از موارد زیر نمی‌تواند موجب بروز چاقی شود؟ ۱. کوشینگ ۲. پرکاری تیروئید ۳. کورتون ۴. افسردگی	دی ۱۴۰۰ (خ)
۳۴	برخی داروها مثل موجب چاقی می‌شوند. کورتون	دی ۹۹ (خ)
۳۴	داروی یکی از عوامل ایجاد کننده چاقی می‌باشد. کورتون	دی ۱۴۰۰
۳۴	دارویی را نام ببرید که موجب چاقی می‌شود. کورتون	خرداد ۱۴۰۱
۳۵ - ش	چاقی با الگوی سیب، خطر ابتلا به اختلالات انعقاد خون را بیشتر افزایش می‌دهد. درست	دی ۱۴۰۱
۳۵	مشکلات غددی می‌تواند یکی از عوارض چاقی باشد. درست	دی ۱۴۰۰
۳۵	التهاب کبد مربوط به کدام یک از عوارض چاقی است؟ ۱. مشکلات عضلانی - استخوانی ۲. مشکلات گوارشی ۳. مشکلات غددی ۴. سیستم عصبی	دی ۹۸
۳۵	کدام گزینه از عوارض چاقی نیست؟ ۱. مشکلات کلیوی ۲. دیابت نوع ۲ ۳. التهاب کبد ۴. کم کاری تیروئید	خرداد ۹۹ (خ)
۳۵	عدم تحمل فعالیت بدنی از مشکلات (قلبی - عروقی / عضلانی - استخوانی / تنفسی) عوارض چاقی است.	خردادماه ۱۴۰۲
۳۵	کدام یک از مشکلات عوارض چاقی با سایرین متفاوت است؟ ۱. التهاب مزمن ۲. دیابت نوع ۲ ۳. تخمدان پلی کیستیک ۴. بلوغ زودرس	خردادماه ۱۴۰۲ (خ)
۳۵	د. بلوغ زودرس و پرخوری عصبی به ترتیب مربوط به کدام یک از عوارض چاقی می‌باشد؟	شهریورماه ۱۴۰۲

	<p>۱. مشکلات غددی - مشکلات گوارشی</p> <p>۲. مشکلات گوارشی - مشکلات روانی</p> <p>۳. مشکلات سیستم عصبی - مشکلات گوارشی</p> <p>۴. <u>مشکلات غددی - مشکلات روانی</u></p>	
۳۵	<p>" التهاب مزمن " مربوط به کدام یک از مشکلات ناشی از چاقی است؟</p> <p>۱. قلبی - عروقی ۲. سیستم عصبی ۳. غددی ۴. روانی</p>	خرداد ۹۹
۳۵	<p>کدام یک از عوارض چاقی زیر مربوط به مشکلات غددی است؟</p> <p>۱. اختلالات انعقاد خون ۲. دیابت نوع ۲ ۳. وقفه تنفسی در خواب ۴. تومور مغزی</p>	دی ۹۹ (خ)
۳۵	<p>دو مورد از عوارض چاقی را بنویسید. ۱. مشکلات سیستم عصبی: تومور مغزی ۲. مشکلات قلبی عروقی: اختلالات چربی خون، افزایش فشار خون، اختلالات انعقاد خون، التهاب مزمن ۳. مشکلات غددی: دیابت نوع ۲، بلوغ زودرس، تخمدان پلی کیستیک در دختران، کم کاری غدد جنسی در پسران ۴. مشکلات روانی: کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری عصبی ۵. مشکلات تنفسی: وقفه تنفسی در خواب، آسم، عدم تحمل فعالیت بدنی ۶. مشکلات گوارشی: سنگ صفر، التهاب کبد ۷. مشکلات کلیوی ۸. مشکلات عضلانی - استخوانی: تضعیف استخوان ران، صافی کف پا، افزایش خطر شکستگی</p>	خرداد ۹۹
۳۵	<p>از مشکلات روانی ناشی از چاقی دو مورد را بنویسید. <u>کاهش اعتماد به نفس، افسردگی، پر خوری عصبی</u></p>	شهریور ۹۹ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۳۵	<p>پر خوری عصبی مربوط به کدام یک از عوارض (مشکلات) چاقی است؟ <u>مشکلات روانی</u></p>	دی ۹۹
۳۵	<p>هریک از موارد زیر مربوط به کدام عوارض چاقی است؟</p> <p>الف - کاهش اعتماد به نفس <u>مشکلات روانی</u></p> <p>ب - عدم تحمل فعالیت بدنی <u>مشکلات تنفسی</u></p>	دی ۱۴۰۲
۳۵	<p>دو مورد از عوارض چاقی در دستگاه تنفسی را بنویسید.</p> <p><u>وقفه تنفسی در خواب، آسم و عدم تحمل فعالیت بدنی</u></p>	شهریور ۱۴۰۱
چطور وزن خود را مدیریت کنیم؟		
۳۵	<p>وزن مطلوب، محدوده‌ای از مقدار وزن است که مرگ و میر کمتری در آن رخ می‌دهد. <u>درست</u></p>	دی ۱۴۰۰ (خ)
۳۵	<p>وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ دو مورد را بنویسید. <u>سن - قد - جنس</u></p>	دی ۹۹ (خ)
۳۵	<p>وزن مطلوب برای هر فرد به چه عواملی بستگی دارد؟ (دو مورد)</p> <p><u>وزن مطلوب برای هر فرد بسته به سن، قد و جنس وی متفاوت است.</u></p>	شهریور ۱۴۰۰
۳۶	<p>روشی که مبنای تصمیم گیری پزشکان برای محاسبه و تعیین وزن متناسب افراد است را نام ببرید.</p> <p><u>تعیین شاخص توده بدنی</u></p>	خرداد ۹۹
۳۶	<p>افرادی با شاخص توده بدنی ۲۹،۹ - ۲۵ در وضعیت (معمولی - <u>اضافه وزن</u>) طبقه بندی می‌شوند.</p>	دی ۹۹ (خ)
۳۶	<p>اگر نمایه توده بدنی فرد کمتر از ۱۸،۵ باشد وضعیت فرد (<u>لاغر</u> - معمولی) است.</p>	دی ۱۴۰۰ (خ)
۳۶	<p>در فرمول تعیین شاخص توده بدنی (BMI)، مجذور قد بر حسب (<u>متر</u> - سانتی متر) به کار می‌رود.</p>	شهریور ۱۴۰۰ (خ)
۳۶	<p>شاخص توده بدنی شخصی ۲۷ است. کدام گزینه وضعیت بدن این فرد را نشان می‌دهد؟</p> <p>۱. لاغر ۲. معمولی ۳. <u>اضافه وزن</u> ۴. چاقی</p>	شهریور ۹۸ (خ)
۳۶	<p>در طبقه بندی نمای توده بدنی، افرادی با BMI محدودی (۲۵ تا ۳۰) و (۳۵ تا ۴۰) به ترتیب در چه وضعیتی قرار دارند؟ <u>اضافه وزن - چاقی درجه دو</u></p>	دی ۱۴۰۱
۳۶	<p>در شرایط عادی، BMI بین «۲۹،۹ - ۲۵» بیانگر وضعیت (معمولی / <u>اضافه وزن</u>) در فرد است.</p>	خرداد ماه دی ۱۴۰۲ (خ)
۳۶	<p>بر اساس جدول شاخص توده بدنی، اگر فردی دارای BMI=۳۳ باشد، درجه چاقی فرد را مشخص کنید. <u>چاقی درجه ۱</u></p>	شهریور ماه ۱۴۰۲
۳۶	<p>طبقه بندی نمایه توده بدنی بر اساس فرمول شاخص توده بدنی برای کدام گروه از افراد کاربرد ندارد؟ دو گروه را نام ببرید.</p> <p><u>افراد دارای استخوان بندی درشت، ورزشکار، زنان باردار و شیرده یا افراد خیلی بلند یا خیلی کوتاه</u></p>	دی ۹۸ خرداد ۱۴۰۰ خرداد ۱۴۰۱

چگونه وزن خود را کاهش دهیم؟		
دی ۱۴۰۰	به چه افرادی توصیه می‌شود، هر چه سریعتر برای کاهش وزن خود اقدام نمایند؟ افرادی که دارای میزان چربی خون بالا بوده و یا الگوی چاقی به شکل سیب دارند.	۳۷
دی ۱۴۰۰ (خ)	کدام یک از انواع الگوهای چاقی بهتر است هر چه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام کند؟ الگوی سیب	۳۷
خرداد ۹۹	در شکل مقابل، افراد با کدام یک از الگوهای چاقی (الف یا ب)، بهتر است هر چه سریع تر برای کاهش وزن خود اقدام کنند؟ شکل ب	۳۷ و ۳۴
شهریور ۱۴۰۱ دی ۱۴۰۱	یک روش نامناسب برای کاهش وزن را نام ببرید. دوره‌های مکرر رژیم غذایی سخت و محدودکننده، درمان دارویی، جراحی	۳۸
شهریور ۹۸ (خ)	د. کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ ۱. ریزش موها ۲. زخم معده ۳. سرحالی و شادابی ۴. ضعف اعصاب	۳۸
دی ۱۴۰۰	کدام گزینه از عوارض جانبی کاهش سریع وزن نیست؟ ۱. ریزش موها ۲. افت فشار خون ۳. چین و چروک و شل شدن پوست صورت ۴. اختلالات انعقاد خون	۳۸
دی ۹۸ خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۹۹ شهریور ۱۴۰۰	دو مورد از عوارض جانبی کاهش سریع وزن را بنویسید. ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و بدن، ضعف اعصاب، افت فشار خون و بی حالی، پوسیدگی دندانها، بروز سنگ کیسه صفرا، ورم و زخم معده، یبوست و حتی افسردگی	۳۸
دی ۱۴۰۰ (خ)	یکی از عوارض جانبی کاهش وزن سریع، است. ریزش موها، چین و چروک و شل شدن پوست صورت و ...	۳۸
دی ۱۴۰۱	از عوارض جانبی (کاهش / افزایش) سریع وزن بدن می‌توان به بروز سنگ کیسه صفرا اشاره کرد.	۳۸
خرداد ۱۴۰۲	از عوارض جانبی کاهش سریع وزن، ایجاد یکی از شایع‌ترین بیماری‌های تهدیدکننده‌ی تمام گروه‌های سنی و جنسی می‌باشد. درست از عوارض جانبی کاهش سریع وزن میتوان به پوسیدگی دندانها و اشاره کرد. پوسیدگی دندان یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که تمام گروه‌های سنی و جنسی را تهدید می‌کند.	۳۸ - ۹۶
دی ۱۴۰۲	فردی در طول یک ماه از وزن ۶۶ کیلوگرم به ۵۵ کیلوگرم رسیده است. این فرد ممکن است دچار چه عوارضی در معده خود شود؟ (دو مورد) ورم و زخم معده حداکثر کاهش وزن مجاز ۲ تا ۳ کیلوگرم در ماه است.	۳۸ ۳۹
اصول کاهش وزن و تنظیم آن		
خرداد ۱۴۰۲ (خ)	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به دو عامل تغذیه و بستگی دارد. فعالیت بدنی	۳۸
خرداد ۹۸ (خ) خرداد ۹۹ خرداد ۱۴۰۱	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به چه عواملی بستگی دارد؟ تغذیه و فعالیت بدنی	۳۸

۳۸	بر اساس قانون تعادل انرژی، تنظیم وزن و برخورداری از وزن مطلوب به جز تغذیه به چه عاملی بستگی دارد؟ فعالیت بدنی	خرداد ۱۴۰۰
۳۸	توضیحات زیر مربوط به چه مطلبی می باشند؟ بر اساس این قانون، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن افزایش می یابد. قانون تعادل انرژی	دی ۹۷
۳۹	بر اساس قانون تعادل انرژی، چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی بیش از میزان کالری مصرفی باشد، وزن چه تغییری می کند؟ وزن افزایش می یابد.	دی ۹۹
۳۹	بر اساس قانون تعادل انرژی، در صورتی که شماره ۱ نسبت به شماره ۲ در سطح پایین تری قرار گیرد، وزن فرد چه تغییری می کند؟  وزن افزایش می یابد.	شهریورماه ۱۴۰۲
۳۹	طبق اصول کاهش وزن، در چه صورتی وزن بدون تغییر و ثابت می ماند؟ چنانچه کالری دریافتی از مواد غذایی برابر با میزان کالری مصرفی باشد. وزن بدون تغییر و ثابت می ماند.	دی ۱۴۰۰ دی ۱۴۰۰ (خ)
۳۹	بر اساس قانون تعادل انرژی در کدام یک از حالت های زیر، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی افزایش مییابد؟ ۱- کالری مصرفی < کالری دریافتی ۲- کالری دریافتی > کالری مصرفی ۳- کالری دریافتی < کالری مصرفی ۴- کالری مصرفی = کالری دریافتی	دی ۱۴۰۲
۳۷	در چاقی خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی افزایش می یابد	
۳۹	حداکثر کاهش وزن مجاز در طول یک (هفته - ماه) ۲ تا ۳ کیلوگرم است.	خرداد ۹۹ (خ) خرداد ۱۴۰۰
۳۹	چرا افراد چاق و دارای اضافه وزن باید اصل "افراط نکردن در کاهش وزن" را رعایت کنند؟ زیرا کاهش وزن با سرعت بیشتر از حد مجاز، ممکن است پایدار نباشد و فرد با کمبود تغذیه ای و عوارض ناشی از آن مواجه گردد.	شهریور ۹۹ شهریور ۱۴۰۱ (خ)
۳۹	چگونه می توان پس از کاهش وزن، آن را ثابت نگه داشت؟ با پیروی از یک رژیم غذایی متعادل و مناسب و انجام فعالیت بدنی	خرداد ۱۴۰۱ (خ)
۳۹-ش	بر خورداری از وزن مطلوب علاوه بر ارتقای سلامت جسمی به سلامت نیز کمک می کند. روان	خرداد ۱۴۰۰