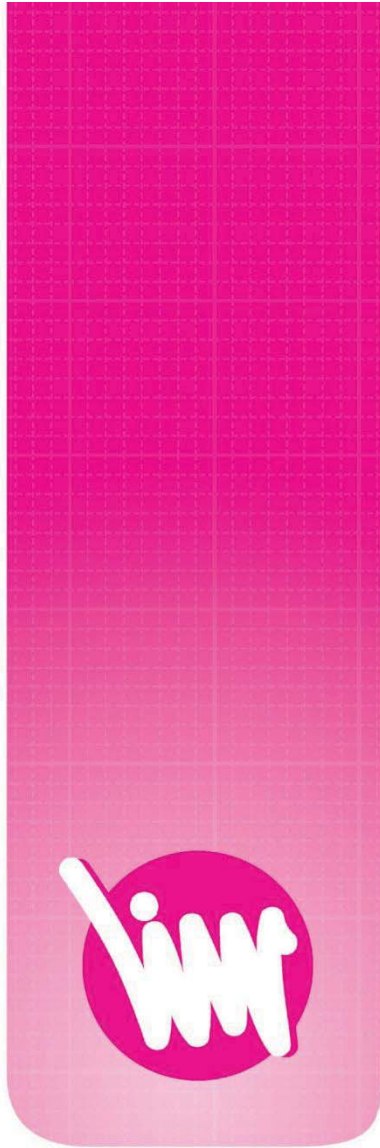




سؤالات تالیفی تغذیه اساسی و کاربردی با پاسخ تشریحی

آزاده بیات

سرشناسه : بیات، آزاده، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام : سوالات تالیفی تغذیه اساسی و کاربردی با پاسخ تشریحی/
پدیدآور : آزاده بیات.
مشخصات نشر : تهران: انتشارات علمی سنا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : ۲۰۹ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۵۶-۲۴-۷
وضعیت فهرست : فیپا
نویسی
موضوع : تغذیه -- آزمون ها و تمرین ها
موضوع : Nutrition -- Examinations, questions, etc.
رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ۹س۹ب/RA۷۸۴
رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲۰۷۶
شماره کتابشناسی : ۴۴۷۳۶۳۶
ملی

انتشارات علم سنا (مرجع تخصصی علوم پزشکی)

نام کتاب: سوالات تالیفی تغذیه اساسی و کاربردی با پاسخ تشریحی
نویسنده: بیات، آزاده
ناشر: علمی سنا
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۵۶-۲۴-۷
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵
صفحه آرایشی: سحر زعفرانی عیلام
طراح جلد: هادی طغیانی
پست الکترونیک: elmsana@gmail.com
فروش اینترنتی (با تخفیف) : www.sanabook.com
تیراژ: ۳۰۰
قیمت: ۱۸۵۰۰۰ ریال

مقدمه:

یا لطیف

به عنوان مسئول انتشارات علمی سنا بسیار خوشحالم که کتاب با کیفیت دیگری در حوزه تغذیه توسط اساتید با تجربه این رشته جمع آوری شده و در این انتشارات به چاپ می رسد. ضرورت وجود یک کتاب جامع و در عین حال مختصر و مفید ما را بر آن داشت با توجه به گستردگی منابع تغذیه و تغییر سبک سوالات این درس کتابی تالیف و گردآوری گردد. این کتاب تلفیقی از اکثر کتب موجود در بازار می باشد. امیدواریم این مجموعه بعنوان یکی از غنی ترین منابع در حوزه تغذیه مورد قبول دانشجویان قرار گیرید.

شما می توانید نظرات، پیشنهادات و انتقادات خود را به آدرس ذیل ارسال نمایید.

elmsana@gmail.com

دکتر منیره ملکی

مدیر مسئول انتشارات علمی سنا

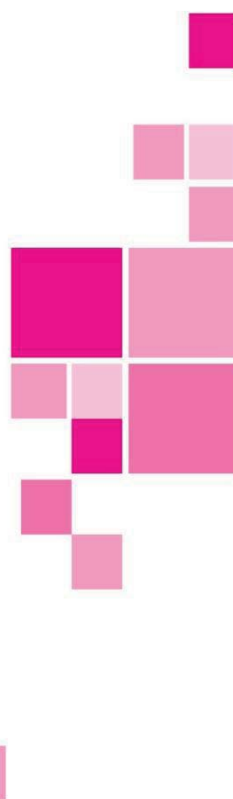
فهرست:

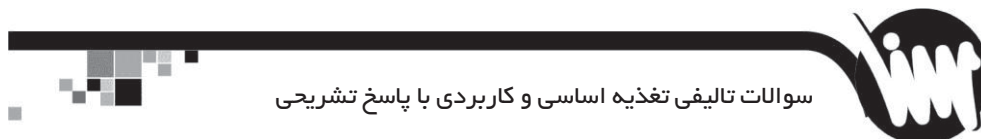
فصل اول: آلرژی غذایی و عدم تحمل غذایی	۱
فصل دوم: ایدز	۷
فصل سوم: دیابت	۱۳
فصل چهارم: بیماریهای قلبی - عروقی	۲۶
فصل پنجم: پرفشاری خون	۳۷
فصل ششم: نارسایی قلبی	۴۳
فصل هفتم: اختلالات دستگاه گوارش فوقانی	۴۹
فصل هشتم: بیماریهای دستگاه گوارش تحتانی	۵۶
فصل نهم: اختلالات کبدی، سیستم صفراوی و لوزالمعده برون ریز	۶۹
فصل دهم: سرطان	۷۷
فصل یازدهم: حمایت تغذیه‌ای روده‌ای - وریدی	۸۴
فصل دوازدهم: بیماریهای کلیوی	۹۱
فصل سیزدهم: بیماریهای دستگاه تنفسی	۱۰۱
فصل چهاردهم: بیماریهای روماتیسمی	۱۰۷
فصل پانزدهم: ورزش و رقابت‌های ورزشی	۱۱۶
فصل شانزدهم: تنظیم وزن	۱۳۲
فصل هفدهم: کم خونی	۱۴۶
فصل هجدهم: بررسی وضعیت رژیم و بالینی	۱۵۳
فصل نوزدهم: تغذیه در جامعه	۱۵۸
فصل بیستم: گیاه درمانی	۱۶۰
فصل بیست و یکم: ناتوانی‌های تکاملی	۱۶۶
فصل بیست و دوم: اختلالات روانی	۱۷۱
فصل بیست و سوم: استرس متابولیک	۱۷۸

۱۸۳.....	فصل بیست و چهارم: تداخل غذا و دارو
۱۹۰.....	فصل بیست و پنجم: املاح
۱۹۶.....	فصل بیست و ششم: چربی
۲۰۲.....	فصل بیست و هفتم: انرژی



فصل اول: آلرژی غذایی و عدم تحمل غذایی





سوالات تالیفی تغذیه اساسی و کاربردی با پاسخ تشریحی

۱- حساسیت غذایی یا آلرژی غذایی واکنش با واسطه‌ی

الف - IgG ب - IGE ج - IgA د - IgM

۲- از سطوح سرمی کدامیک از ایمونوگلوبولینها می‌توان بعنوان یک ابزار بالینی در تشخیص آلرژی استفاده کرد؟

الف - IgA ب - IgM ج - IgG د - IgG_γ

۳- بترتیب تولید IgE و سرکوب تولید IgE با کدام است؟

الف - Th_۱ و Th_۲ ب - Th_۱ و Th_۱ ج - Th_۲ و Th_۲ د - Th_۱ و Th_۲

۴- از کدامیک از موارد زیر برای جلوگیری از بیماری‌های خودایمنی استفاده می‌شود؟

الف - مکمل پره بیوتیک ب - مکمل پروبیوتیک

ج - فیبرها د - نشاسته مقاوم

۵- کدامیک از واکنشهای ایمنی وابسته به Ab نیست؟

الف - IV ب - III ج - II د - I

۶- کدامیک از واکنشهای ایمنی واکنش آرتوس است؟

الف - I ب - II ج - III د - IV

۷- واکنش آنافیلاکتیک کشنده بیشتر در اثر کدامیک از موارد زیر است؟

الف - بادام زمینی ب - پسته ج - ماهی د - لبنیات

۸- واکنش آلرژی FEIA_n بدنبال

الف - خوردن زیاد بادام زمینی ب - ورزش شدید

ج - ماهی زیاد د - آلرژی دارویی

۹- بروز واکنش معکوس (منفی) بدنبال مصرف بستنی بدلیل

الف - MSG ب - BHA

ج - کارمین د - استیل سالیسیک اسید

۱۰- کدام یک از موارد زیر از علائم واکنش منفی نسبت به MSG نیست؟

الف - سردرد ب - قرمزی پوست ج - اسهال د - آسم



فصل اول: آلرژی غذایی و عدم تحمل غذایی

۱۱- MSG در کدامیک از مواد غذایی یافت نمی‌شود؟

الف- آلو ب- گوجه فرنگی ج- پنیر پارسیان د- قارچ

۱۲- Val (والین) بیشتر در کدامیک از مواد غذایی زیر وجود دارد؟

الف- آلو ب- گوجه فرنگی ج- پنیر د- قارچ

۱۳- کمبود کدامیک از آنزیم‌های زیر سبب آنمی همولیتیک نمی‌شود؟

الف- G6PD ب- آلدولاز A ج- پیرووات کیناز د- آلدولاز B

۱۴- در عدم تحمل فروکتوز عدم مصرف

الف- آب انگور ب- پرتقال ج- هندوانه د- خربزه

۱۵- فیل اتیل آمین در کدام مواد غذایی نیست؟

الف- شکلات ب- پنیر کهنه ج- گوجه فرنگی د- شراب قرمز

۱۶- برای جلوگیری از قهوه‌ای شدن مواد غذایی از استفاده می‌شود؟

الف- تیوآمین ب- کارمین ج- MSG د- سولفیت

۱۷- خوردن بادام زمینی بیش از چند بار در زمان بارداری خطر آلرژی را ↑ می‌دهد؟

الف- ۱ بار در هفته ب- ۲ بار در هفته ج- ۳ بار در هفته د- ۴ بار در هفته

۱۸- اگر رژیم حذف آلرژی چند روز باشد باید مکمل ویتامین و مینرال داد؟

الف- ۳-۲ ب- ۷-۵ ج- ۱۴-۷ د- ۳۰-۲۰

۱۹- استاندارد طلایی تست آلرژی:

الف- RAST ب- DPBCFC ج- CAP-RAST د- BCFC

۲۰- در رژیم حذفی خیلی سخت مرحله ۳، کدام روغن استفاده می‌شود؟

الف- پنبه دانه ب- کنجد ج- گلرنگ د- بادام

۲۱- نوزاد تغذیه شده با شیر بز نیازمند کدامیک از موارد زیر نیست؟

الف- Fe ب- B₁ ج- Ca د- vit D

۲۲- شایعترین آلرژی برای نوزدان

الف- pro شیر گاو ب- بادام زمینی ج- تخم مرغ د- عسل



۲۳- سندرم آلرژی دهانی (OAS) در بزرگسالان بعلت مصرف

الف- گوشت ماهی ب- بادام زمینی ج- کارمین د- انار

۲۴- آلرژی به لاتکس، حساسیت توامان:

الف- موز ب- نارگیل ج- فندق د- گردو



پاسخ فصل آلرژی غذایی و عدم تحمل غذایی

- ۱- **گزینه صحیح : ب** - اصطلاح واکنش معکوس (منفی) غذایی شامل: عدم تحمل غذایی که واکنش غیر ایمنی گلوبولینی E و حساسیت غذایی یا آلرژی غذایی است که واکنش بواسطه IgE و واکنش بر علیه غذایی معمولی می باشد.
- ۲- **گزینه صحیح : ج** - ۵ کلاس آنتی بادی شناخته شده داریم: IgE, IgD, IgM, IgA, IgG
 $75\%, 15\%, 9\%, 2\%, 0.4\%$
 از سطوح سرمی IgG و IgG₄ در تشخیص آلرژی استفاده می شود.
- ۳- **گزینه صحیح : د** - Th₁ و Th₂ زیر گروه های لنفوسیت T هستند، لنفوسیت T ایمنی با واسطه سلولی می باشد. این لنفوسیتها Ab تولید نمی کنند اما Ag را شناسایی می کنند. تولید IgE → Th₂
 مهار تولید IgE → Th₁
- ۴- **گزینه صحیح : ب** - مکمل های پروبیوتیک در نوزادان پرخطر یا نرمال می تواند توازن بین Th₁ و Th₂ را جهت جلوگیری از بروز بیماری های خود ایمنی مرتبط با Th₁ و بیماری های اتوایک مرتبط با Th₂ برقرار کند.
- ۵- **گزینه صحیح : الف** - واکنش های ایمنی به ۴ دسته تقسیم می شوند: اشکال I, II, III ← وابسته به Ab و IV وابسته به سلولهای T هستند.
 واکنش I: آلرژی یا حساسیت زیاد غذایی شامل IgE.
 واکنش III: کمپلکس Ab-Ag و بیماری التهابی مربوط به غذاست.
 واکنش IV: وابسته به سلول T، حساسیت زیاد با واسطه سلولی در بیماری سلول، انتروپاتی دفع pro، گاستروانتریت در اتوزینوفیلیک در بیماری های التهابی روده مثل کولیت اولسراتیو.
- ۶- **گزینه صحیح : ج** - واکنش نوع I ← آنافیلاکتیک (IgE, IgG)
 واکنش III: آرتوس (IgG, IgM)
 واکنش نوع II ← سیتوتوکسیک (IgG)
 واکنش IV: آلرژی تأخیری با واسطه سلولی
- ۷- **گزینه صحیح : الف** - واکنش آنافیلاکتیک: خطرناک ترین واکنش آلرژیک است که بیشتر در اثر مصرف بادام زمینی و آجیل های درختی. و این افراد باید همیشه همراه خود داروی Epi داشته باشند.
- ۸- **گزینه صحیح : ب** - یک نوع آلرژی بدنال ورزش شدید و مصرف بعضی مواد غذایی در فاصله ۲ ساعت بعد از ورزش رخ میدهد جز در شرایط عادی به این مواد غذایی واکنش نمی دهد.
- ۹- **گزینه صحیح : د** - افزودنی های غذایی با واکنش های منفی غذایی ارتباط دارند. تارتارازین، کارمین، اسید بنزوئیک، نیترات سدیم، BHA و BHT و MSG و سولفیت ها هستند. بروز واکنش منفی بعد از مصرف بستنی به علت استیل سالیسیک اسید است.
- ۱۰- **گزینه صحیح : ج** - علائم واکنش منفی به MSG (مونو سدیم گلوتمات): سردرد، تهوع، قرمزی پوست، شکم درد، آسم. عموماً این عوارض ۱-۱۴ بعد از مصرف رخ میدهد. و MSG در پنیر پارسیان، قارچ، گوجه فرنگی
- ۱۱- **گزینه صحیح : الف**
- ۱۲- **گزینه صحیح : د**
- ۱۳- **گزینه صحیح : د**
 ↓ G6PD، آلدولاز A، پیرووات کیناز، GPX و اسفروسیتوز ارثی ← آنمی همولیتیک



در کمبود G6PD مواد غذایی: باقلا و $\uparrow$ vit C , vit K , سولفانامیدها، تب بر (آسپرین) ، پریماکین کومارول، نیتروفورانها $\leftarrow$ آنمی همولیتیک و فائوسیم می‌شوند.

۱۴- گزینه صحیح : الف - عدم مصرف آب سیب، آب انگور، آب گریب فروت، گلابی، در ایدز $\downarrow$ مصرف مواد (ماده) فروکتوز بالا: مصرف عصاره ی سیب، انگور، گریپ فروت، گلابی، خرما، مغزها ، عسل ، انجیر، انبه، هلوها، نوشابه های غیرالکلی

۱۵- گزینه صحیح : ج - واکنش نسبت به عوامل دارویی موجود در غذاها مثل فنیل اتیل آمین: شکلات، پنیر کهنه، شراب قرمز که سبب سردردهای میگرنی می‌شود.

۱۶- گزینه صحیح : د - سولفیت‌ها به منظور جلوگیری از قهوه‌ای شدن، کنترل رشد میکروبی و فساد، اصلاح بافت به بعضی از غذاها و نوشیدنی‌ها اضافه می‌شود. سولفیت $\leftarrow$ آنتی اکسیدان. اگر مواد غذایی $< 10 \text{ ppm}$ سولفیت داشته باشد باید طبق مقررات FDA اعلام سولفیت کرد.

۱۷- گزینه صحیح : الف - در شیردهی منع مصرف بادام زمینی.

۱۸- گزینه صحیح : ج - در رژیم‌های خونی برای تشخیص آلرژی از یادداشت غذایی (record) استفاده می‌شود. در رژیم حذفی موقت: حذف ۱ یا ۲ ماده غذایی مظنون به مدت ۳^۳. در رژیم حذفی شدید: هر ماده ای که بیش از ۱ بار در هر ۴ ماه استفاده شود با مواد غذایی که بندرت یا هیچگاه استفاده نمی‌شوند جایگزین می‌شود. (در این رژیم مظنون به چندین مواد غذایی هستیم).

۱۹- گزینه صحیح : ب - چالش غذایی دوسوکور کنترل دار DPBCFC استاندارد طلایی تست آلرژی است.

۲۰- گزینه صحیح : ج - در مرحله اول حذف می‌شوند: شیر گاو، تخم مرغ، کره، مارگارین حاوی شیر، گندم، در مرحله سوم (خیلی سخت) فقط مصرف این مواد مجاز است: (۲۲ مورد)

برنج در هر شکل، آناناس، زردآلو، هلو، گلابی، سیب، سیب‌زمینی، گوشت بره، گوشت گوسفند، مرغ، کاهو، هویج، چغندر، چغندرقد، قره قاط، سرکه سفید، عسل، نیشکر، نمک، مارچوبه، روغن زیتون و گلرنگ

۲۱- گزینه صحیح : ج - تجویز همزمان شیر بز و شیر گاو در نوزادان خطر کاهش متقاطع ترکیبات شیر بز را با B_{۱۲}

لاکتالبولین شیر گاو است. شیر بز: مکمل یاری با: Fe, B_{۱۲}, vit D, vit A, vit C. شیر بز باید به میزان $\frac{3}{4}$ غلظت برای $\downarrow$ بار کلیوی رقیق شود و سپس به آن کربوهیدرات اضافه شود.

۲۲- گزینه صحیح : الف - آلرژی یا حساسیت غذایی بیشتر در سنین اول و دوم زندگی شایع است و شروع میشود و تا ۳ سالگی ادامه دارد. بعضی از موارد پیوست احتمالاً مربوط به آلرژی شیر گاو در نوزدان و کودکان است. pro شیر گاو عامل حساسیت آن در نوزادان: α -لاکتو گلوبولین.

۲۳- گزینه صحیح : ج - OAS بعلت مصرف میوه و سبزی تازه در بزرگسالان بروز می‌کند.

OAS بعد از مصرف (۱۳ مورد)

۲۴- گزینه صحیح : الف - موز، بلوط، کیوی، آووکادو آلرژی به لاتکس و دستکش‌ها حساسیت توامان دارد.

هندوانه	زردآلو	طلایی (گرمک)	موز	خرنزه
فندق	گلابی	سیب	موز	سیب‌زمینی
هویج	گیلاس	کرفس	گردو	هلو