۲۰۹ تست با پاسخ تشریحی | ۹ فصل درسنامه | ۳ آزمون جامع ۱۵ سؤالی
اصل سؤال آزمون ۱۴۰۳ داخل مبحث | برگه جمع‌بندی پایان هر فصل | اولویت مطالعه کنار هر مبحث
برنامه مطالعه ۷ و ۳۰ روزه | منابع آزمون در سال‌های اخیر | به‌روزرسانی رایگان مادام‌العمر

تغذیه و بهداشت مواد غذایی

درسنامه فشرده و ۲۰۹ تست با پاسخ تشریحی

برای آزمون استخدامی مراقب سلامت (مربی بهداشت) آموزش و پرورش

جایگاه در آزمون:
حیطه تخصصی مراقب سلامت: یکی از هفت منبع حیطه تخصصی (دفترچه ۱۴۰۴)

آخرین ویرایش: آبان ۱۴۰۵

نویسنده جزوه //
تیم تألیف بژیک

مناسب برای //
مراقب سلامت (مربی بهداشت)

تست‌ها //
همه تازه و تألیفی، با پاسخ تشریحی

نوع فایل //
pdf، یک فایل، ۱۰۷ صفحه

۱۰۷
صفحه

۲۰۹
تست تشریحی

۹
فصل درسنامه

© Copyrights - bzhik.ir

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

نمونه رایگان

تغذیه و بهداشت مواد غذایی؛ درسنامه فشرده و ۲۰۹ تست برای آزمون استخدامی مراقب سلامت (مربی بهداشت)

ویرایش آبان ۱۴۰۵ · فایل pdf

این‌ها صفحه‌های خودِ فایل‌اند، نه صفحه تبلیغاتی. همان چیزی را می‌بینید که بعد از خرید دانلود می‌کنید؛ فقط ۹ صفحه از ۱۰۷ صفحه.

۱۰۷	۲۰۹	۹	۳
صفحه	تست با پاسخ تشریحی	فصل درسنامه فشرده	آزمون جامع

در این نمونه چه می‌بینید

۱	فهرست کل فایل، شناسنامه و «چطور این فایل را بخوانم؟»	صفحه ۳ تا ۵ همین نمونه
۲	دو صفحه درسنامه «ویتامین‌ها» با جدول‌ها، کادرهای نکته و اصل سؤال داخل مبحث	صفحه ۶ همین نمونه
۳	برگه جمع‌بندی یک‌صفحه‌ای همان فصل: کلیدها، تعریف‌ها، دام تستی	صفحه ۷ همین نمونه
۴	صفحه اول تست‌های فصل «ویتامین‌ها»	صفحه ۸ همین نمونه
۵	کلید و پاسخ تشریحی با نشانی صفحه درسنامه	صفحه ۹ همین نمونه
۶	صفحه اول آزمون جامع اول، با پاسخ‌برگ	صفحه ۱۰ همین نمونه
۷	یک صفحه از «مرور سریع»: کلیدها و دام‌های همه فصل‌ها	صفحه ۱۱ همین نمونه

شماره پایین هر صفحه، شماره همان صفحه در فایل کامل است. نشانی‌های «ص ...» هم به صفحه‌های فایل کامل اشاره می‌کنند.

دانلود پکیج کامل از بژیک

صفحه پکیج جامع مراقب سلامت در bzhik.ir

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

تغذیه و بهداشت مواد غذایی؛ درسنامه و ۲۰۹ تست برای آزمون استخدامی مراقب سلامت (مربی بهداشت) آموزش و پرورش

راهنما | شناسنامه فایل، «چطور بخوانم؟» و برنامه ۷ و ۳۰ روزه | ویرایش آبان ۱۴۰۵ | ۲

ویژه | جایگاه این درس در آزمون مراقب سلامت؛ مواد دفترچه ۱۴۰۴، اصل سؤال‌ها و جدول بودجه‌بندی | ۴/۵٪ | ۴

درسنامه | درسنامه فشرده، برگه جمع‌بندی و تست‌های هر فصل | ۱۶۴ تست | ۶

۱	کربوهیدرات و پروتئین	۱۶ تست	۶	۲	چربی‌ها	۱۸ تست	۱۶
۳	ویتامین‌ها	۲۱ تست	۲۵	۴	آب و مواد معدنی	۱۹ تست	۳۵
۵	گروه‌های غذایی	۱۷ تست	۴۵	۶	تعادل انرژی	۱۸ تست	۵۴
۷	تغذیه در دوران‌ها	۱۸ تست	۶۴	۸	بهداشت مواد غذایی	۱۹ تست	۷۳
۹	نگهداری مواد غذایی	۱۸ تست	۸۳				

مرور | مرور سریع: کلیدها و دام‌های همه فصل‌ها | مرور | ۹۱

آزمون | سه آزمون جامع ۱۵ سؤالی با پاسخنامه تشریحی | ۴۵ سؤال تازه | ۹۴

شناسنامه این فایل

ویرایش آبان ۱۴۰۵

درس	یکی از منابع حیطه تخصصی آزمون استخدامی **مراقب سلامت (مربی بهداشت)**؛ ۹ فصل درسنامه فشرده.
برای کدام آزمون	آزمون استخدامی آموزش و پرورش، شغل مراقب سلامت (مربی بهداشت). در دفترچه ۱۴۰۴ حیطه تخصصی این شغل چهار درس دارد و سهم هر کدام **۴/۵ درصد** آزمون کتبی است. جزئیات در صفحه ۴.
در این فایل	۹ فصل درسنامه فشرده (۵۴ مبحث: ۳۹ ضروری، ۱۵ مهم)، ۷۲ جدول مقایسه، ۳۷ کادر «کلید تشخیص»، ۹ برگه جمع‌بندی یک‌صفحه‌ای، ۱۶۴ تست پایان فصل و ۹ اصل سؤال آزمون استخدامی داخل مبحث‌ها و ۴۵ سؤال سه آزمون جامع، همه با کلید و پاسخ تشریحی.
شکل درسنامه	هر مبحث با تعریف دقیق اصطلاح‌ها، انواع و مراحل با شمار دقیق، عددها و بازه‌ها، نشانه‌ها و اقدام‌ها و جدول مقایسه مفهوم‌های نزدیک آمده است. پاسخ تشریحی هر تست تمایز گزینه درست با گزینه دام را می‌گوید و پای هر پاسخ صفحه درسنامه همان نکته نوشته شده است.
تاریخ ویرایش	آبان ۱۴۰۵
به‌روزرسانی	ویرایش‌های بعدی این فایل، از جمله ویرایش پس از انتشار دفترچه تازه آزمون، برای خریداران رایگان است. تاریخ آخرین ویرایش همیشه در همین صفحه نوشته می‌شود.

چطور این فایل را بخوانم؟

مسیر فشرده

وقتی تا آزمون وقت کمی مانده

۱. در هر فصل اول مبحث‌های برچسب‌دار **اولویت مطالعه: ضروری** را بخوانید، بعد **اولویت مطالعه: مهم**.
۲. کادرهای **کلید تشخیص**، جدول‌های مقایسه و کادر «نکات مهم این مبحث» را با دقت بخوانید.
۳. تست‌های همان مبحث‌ها را بزنید و **برگه جمع‌بندی** فصل را مرور کنید.
۴. یک **آزمون جامع** (ص ۹۴) بدهید و غلط‌ها را با نشانی صفحه برگردید.

مسیر کامل

فصل به فصل، برای تسلط

۱. درسنامه را بخوانید و عددها، شمارها و ترتیب مراحل هر مبحث را یک بار بی نگاه روی کاغذ بنویسید و با متن مقایسه کنید.
۲. برگه جمع‌بندی پایان فصل را مرور کنید.
۳. تست‌ها را **بدون نگاه به پاسخ** بزنید و پاسخ تشریحی غلط‌ها را بخوانید.
۴. با نشانی **«درسنامه: ص ...»** زیر هر پاسخ برگردید.
۵. بعد از فصل آخر: مرور سریع (ص ۹۱) و سه آزمون جامع.

نشانه‌ها

ضروری مهم تکمیلی	اولویت مطالعه هر مبحث؛ مبحث ضروری پایه مبحث‌های بعدی است یا در تست‌ها بیشتر به کار می‌آید.
۹ تست آخر فصل	تست‌های این مبحث در پایان همان فصل.
کلید تشخیص	معیاری که با آن دو مفهوم، مرحله یا روش نزدیک را از هم جدا می‌کنید.
اصل سؤال آزمون	سؤال آزمون استخدامی با کلید و پاسخ تشریحی، آخر همان مبحث.
★ نکات مهم این مبحث	جمع‌بندی همان مبحث؛ برای مرور.
درسنامه: ص ۸۳	جواب این تست در همان صفحه درسنامه است.

برنامه مطالعه: ۷ روزه یا ۳۰ روزه

برنامه ۷ روزه (وقتی تا آزمون یک هفته مانده)

روز	فصل‌ها	کار روز
۱	۱، ۲	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۲	۳	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۳	۴، ۵	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۴	۶	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۵	۷، ۸	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۶	۹	مبحث‌های ضروری و مهم، مثال‌ها، نیمی از تست‌ها
۷	همه	فقط برگه‌های جمع‌بندی، مرور سریع و تست‌هایی که غلط زده‌اید

برنامه ۳۰ روزه

روزها	کار
۱ تا ۲۴	هر فصل حدود ۳ روز: درسنامه و جدول‌ها، بعد همه تست‌های فصل و پاسخ تشریحی غلط‌ها
۲۵ تا ۲۷	دوباره حل کردن تست‌هایی که بار اول غلط زده یا شک داشتید
۲۸ تا ۳۰	برگه‌های جمع‌بندی همه فصل‌ها و سه آزمون جامع

۱- کمبود: پارگی غشای گلبول قرمز نوزاد نارس؛ در خطر: سیگاری‌ها، رژیم بسیار کم‌چرب، مشکل جذب چربی؛ ذخیره در عضله و چربی، پس آثار دیر ظاهر می‌شود.

۲- منابع: روغن نباتی، گوجه‌فرنگی، سبزی برگ‌دار، تخم‌مرغ، کره نباتی، بادام، تخم آفتابگردان؛ چربی حیوانی و روغن ماهی بی‌E. نیاز ۱۵ میلی‌گرم؛ زیاده‌روی با K رقابت می‌کند ← خونریزی داخلی.

منابع شاخص K و E

ویتامین	ماده غذایی و مقدار
K	گل‌کلم خام (۱ لیوان) ۳۰۰؛ شلغم خام ۱۸۲ میکروگرم
E	تخمه آفتابگردان (۳۰ گرم) ۱۴؛ روغن آفتابگردان یا بادام ۷ میلی‌گرم

نکته: برخلاف حکم کلی مسمومیت A، D و K، برای مصرف خوراکی زیاد K مسمومیتی گزارش نشده است.

★ اصل سؤال آزمون | آزمون استخدامی مشاغل کیفیت‌بخشی آموزش و پرورش ۱۴۰۳

کدام گزینه درباره‌ی ویتامین‌های محلول در چربی صحیح نمی‌باشد؟ bzhik.ir

۱ در کمبود ویتامین K زمان انعقاد خون طولانی می‌شود.

۲ در کمبود ویتامین K خطر شکستگی استخوان لگن بیشتر می‌شود.

۳ کمبود ویتامین D احتمال ابتلای به راشیتیسم را افزایش می‌دهد.

۴ در افراد سیگاری و افراد چاق احتمال کمبود ویتامین D افزایش می‌یابد.

✓ **پاسخ: گزینه ۴.** سه گزینه نخست آثار کمبود K و D را درست می‌گویند. سیگاری‌ها و رژیم‌های بسیار کم‌چرب در خطر کمبود E هستند، نه D.

★ نکات مهم این مبحث

- ✓ K عوامل انعقاد را در کبد می‌سازد؛ کمبودش زمان انعقاد را طولانی می‌کند.
- ✓ سیگاری‌ها و رژیم‌های بسیار کم‌چربی در خطر کمبود E هستند؛ نیاز E ۱۵ میلی‌گرم است.
- ✓ مصرف زیاد E با K رقابت می‌کند و خونریزی داخلی می‌دهد.

ویتامین C

اولویت مطالعه: ضروری | ۴ تست آخر فصل

اسکوربوت: کمبود C؛ خونریزی لثه و لکه سیاه زیرپوستی که با مرکبات بهبود می‌یابد؛ نام از اسید اسکوربیک (جداشده از آب لیموترش).

سنتز: بیشتر حیوانات C را از گلوکز می‌سازند، جز انسان، میمون و خوکچه هندی.

۱- ساخت کلاژن (ماده بین‌سلولی دندان، استخوان، غضروف، پوست، مویرگ) ← جوش خوردن استخوان، التیام زخم و سوختگی، سلامت لثه.

۲- ایمنی: مقاومت در برابر آسیب و سموم باکتری. ۳- جذب آهن: فریک (سه‌ظرفیتی) ← فرو (دوظرفیتی).

کمبود: شش ماه اول کم (C کافی در شیر مادر)؛ شش ماه دوم: تب، عفونت، نرمی و ورم ران و پا، نرمی و برآمدگی دنده شبیه راشیتیسم. بزرگسال: اسکوربوت پس از چند ماه، با عفونت و خونریزی لثه.

زیاده‌روی و سرماخوردگی: مقدار زیاد فقط شدت سرماخوردگی را کم و بهبود را اندکی زودتر می‌کند؛ بیش از ۲ گرم ← التهاب معده و اسهال.

منابع C: میوه و سبزی؛ بیشترین در مرکبات، گوجه‌فرنگی، فلفل، جعفری، اسفناج، کلم‌پیچ. مرکبات با پوسته سفید بیش از آب هم‌وزنش. شیر، تخم‌مرغ و ماهی تقریباً بی‌C؛ شیر مادر خوب‌تغذیه‌شده ۶ برابر شیر گاو.

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

برگه جمع‌بندی فصل سوم

ویتامین‌ها، یک صفحه برای مرور شب آزمون

کلیدهای به خاطر سپردن

۱. دو دسته؛ محلول در چربی: A، D، E، K؛ محلول در آب: C و هفت عضو مهم گروه B.

۲. نقش‌های کلی ویتامین‌ها: هفت مورد؛ نقش‌های C: سه مورد؛ نقش‌های D: دو مورد (کلسیم از سه راه).

۳. سرخ کردن بالای ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد بخشی از A را از بین می‌برد.

۴. K: کشف ۱۹۳۴؛ دریافت کافی ۹۰ تا ۱۲۰ میکروگرم. E: نیاز ۱۵ میلی‌گرم.

۵. C: بیش از ۲ گرم ← التهاب معده و اسهال؛ شیر مادر ۶ برابر شیر گاو C دارد.

۶. اتلاف پخت و فرآوری: B6 ده تا پنجاه درصد؛ فولات پنجاه تا نود درصد.

۷. تیامین: یک‌سوم نیاز از غلات، نان و آرد.

۸. واژه ویتامین: کازیمیر فونک، ۱۹۱۲.

تعریف‌های کلیدی

شبکوری	از دست رفتن تطابق چشم از نور زیاد به کم در کمبود A
گزروفتالمی	خشکی و ناصافی ملتحمه و کاهش اشک در کمبود A
استئومالاسی	نرمی استخوان بزرگسال در کمبود D
تیامیناز	ماده‌ای در آبزیان خام که تیامین را می‌شکند و با پختن از بین می‌رود
فاکتور داخلی	موکوپروتئین مخاط معده که برای جذب B12 لازم است
گردنبند کازال	لکه‌های رنگی دور گردن در پلاگر

دام‌های تستی

۱ ضد عفونت

طراح تست لقب «ویتامین ضد عفونت» را به C نسبت می‌دهد چون C ایمنی را تقویت می‌کند. **مواظب باشید:** این لقب از آن **ویتامین A** است، به سبب نقشش در سلامت **بافت‌های پوششی**. ص ۲۵

۲ سیگار و کمبود

طراح تست سیگاری بودن را عامل خطر کمبود D معرفی می‌کند. **مواظب باشید:** سیگار و رژیم بسیار کم‌چربی عامل خطر کمبود **ویتامین E** هستند. ص ۲۷

۳ ذخیره محلول‌ها در آب

طراح تست می‌گوید هیچ ویتامین محلول در آب در بدن ذخیره نمی‌شود. **مواظب باشید: B12** به مقدار زیاد و **فولات** هم در کبد ذخیره می‌شوند. ص ۲۹

۴ دو نوع کم‌خونی

طراح تست کم‌خونی مگالوبلاستیک را به B12 و کم‌خونی کشنده را به فولات نسبت می‌دهد. **مواظب باشید:** کمبود B12 **کم‌خونی کشنده** و کمبود فولات **کم‌خونی مگالوبلاستیک** می‌دهد. ص ۲۹

۵ درصد اتلاف پخت

طراح تست بازه اتلاف پخت B6 و فولات را جابه‌جا می‌کند. **مواظب باشید:** اتلاف **B6** ده تا پنجاه درصد و اتلاف **فولات** پنجاه تا نود درصد است. ص ۲۹

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

تست‌های فصل سوم ۲۱ تست

اول همه را جواب بدهید. کلید و پاسخ تشریحی بعد از آخرین تست، از ص ۳۴ شروع می‌شود.

مبحث: کلیات و تقسیم‌بندی ویتامین‌ها ص ۲۵

۱ کدام ویژگی درباره ویتامین‌های محلول در چربی درست است؟ bzhik.ir

۱ مازاد آن‌ها از راه ادرار دفع می‌شود.
۲ در برابر حرارت ناپایدارتر از محلول‌ها در آب‌اند.
۳ همراه چربی‌ها در روده جذب می‌شوند.
۴ اکثر آن‌ها در بدن ذخیره نمی‌شوند.

۲ کدام جفت «پیش‌ساز ← ویتامین» درست است؟ bzhik.ir

۱ کاروتن ← D ۲ کلسترول ← D ۳ تریپتوفان ← B6 ۴ کلسترول ← A

۳ کدام مورد جزو نقش‌های کلی ویتامین‌ها در بدن نیست؟ bzhik.ir

۱ کمک به تولید نسل‌های سالم ۲ شرکت در واکنش‌های عصبی و روانی
۳ تأمین مستقیم انرژی بدن ۴ فعالیت طبیعی اشتها و دستگاه گوارش

مبحث: ویتامین‌های A و D ص ۲۵

۴ خشکی و ناصافی ملتحمه چشم همراه با کاهش اشک چه نام دارد و از کمبود کدام ویتامین است؟ bzhik.ir

۱ گزروفتالمی؛ ویتامین A ۲ شبکوری؛ ویتامین A
۳ گزروفتالمی؛ ویتامین D ۴ شبکوری؛ ریبوفلاوین

۵ مهم‌ترین علامت راشیتیسم کدام است؟ bzhik.ir

۱ کمانی شدن استخوان‌های پا ۲ بزرگ شدن اپی‌فیز در ناحیه مچ دست
۳ برجستگی محل اتصال دنده‌ها به جناغ ۴ نرمی استخوان در بزرگسالی

۶ ویتامین D از کدام راه در تنظیم کلسیم خون دخالت ندارد؟ bzhik.ir

۱ افزایش جذب کلسیم از روده ۲ کاهش دفع کلسیم از راه ادرار
۳ تنظیم ذخیره کلسیم در استخوان‌ها ۴ ساختن عوامل انعقاد خون در کبد

۷ کدام عبارت درباره ویتامین A درست است؟ bzhik.ir

۱ شکل فعال آن بیشتر در غذاهای گیاهی یافت می‌شود.
۲ سرخ کردن در دمای بالای ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد بخشی از آن را از بین می‌برد.
۳ نور آفتاب بر آن اثری ندارد.
۴ مهم‌ترین علامت مسمومیت آن تشنگی شدید و تکرر ادرار است.

۸ کدام عبارت درباره ویتامین D درست است؟ bzhik.ir

۱ در غذاها فراوان است و ماهی منبع کم‌اهمیت آن است.
۲ پرتو ماوراء بنفش به‌خوبی از شیشه معمولی پنجره می‌گذرد.
۳ از میان منابع غذایی، شاه‌ماهی پخته از ماهی آزاد پخته D بسیار بیشتری دارد.
۴ هر چه پوست تیره‌تر باشد، D بیشتری در اثر آفتاب ساخته می‌شود.

مبحث: ویتامین‌های K و E ص ۲۶

۹ چرا کمبود ویتامین K به سبب محرومیت غذایی در انسان دیده نمی‌شود؟ bzhik.ir

۱ به مقدار زیاد در کبد ذخیره می‌شود.
۲ در غذاهای گوناگون فراوان است و باکتری‌های روده هم آن را می‌سازند.
۳ بدن آن را از کلسترول می‌سازد.
۴ بدن تنها در دوران رشد به آن نیاز دارد.

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

کلید و پاسخ تشریحی تست‌های فصل سوم

سؤال‌ها: ص ۳۱

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴
۳	۲	۳	۱	۲	۴	۲	۳	۲	۱	۴	۴	۱	۳

۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱
۱	۴	۲	۳	۱	۴	۲

۱ **گزینه ۳ صحیح است.** محلول‌ها در چربی همراه چربی جذب می‌شوند، از ادرار دفع نمی‌شوند، به‌ویژه در کبد ذخیره می‌شوند و به حرارت مقاوم‌ترند. سه گزینه دیگر ویژگی محلول‌ها در آب را به آن‌ها نسبت داده‌اند. درسنامه: ص ۲۵

۲ **گزینه ۲ صحیح است.** کلسترول پیش‌ساز D و کاروتن پیش‌ساز A است. تریپتوفان با کمک B6 به نیاسین تبدیل می‌شود، نه به خود B6. درسنامه: ص ۲۵

۳ **گزینه ۳ صحیح است.** هفت نقش کلی: رشد، نسل سالم، سلامت بدن، دخالت در سوخت‌وساز مواد مغذی، اشتها و گوارش طبیعی، واکنش‌های عصبی و روانی، و سلامت بافت و مقاومت در برابر عفونت. ویتامین‌ها در سوخت‌وساز دخالت دارند، ولی خودشان منبع انرژی نیستند. درسنامه: ص ۲۵

۴ **گزینه ۱ صحیح است.** این حالت گزروفتالمی است و از کمبود A رخ می‌دهد. شبکوری هم از کمبود A است، ولی یعنی از دست رفتن تطابق چشم از نور زیاد به کم؛ ریبوفلاوین آثار چشمی دیگری مثل ترس از روشنایی دارد. درسنامه: ص ۲۵

۵ **گزینه ۲ صحیح است.** در راشیتیسم برجستگی دنده‌ای و کمانی شدن پا هم دیده می‌شود، ولی مهم‌ترین علامت بزرگ شدن اپی‌فیز (سر استخوان) در مچ دست است. نرمی استخوان بزرگسال (استئومالاسی) شکل بزرگسالی کمبود D است. درسنامه: ص ۲۶

۶ **گزینه ۴ صحیح است.** D کلسیم خون را از سه راه تنظیم می‌کند: جذب روده‌ای بیشتر، دفع ادراری کمتر و تنظیم ذخیره استخوانی. ساخت عوامل انعقاد در کبد کار ویتامین K است. درسنامه: ص ۲۵

۷ **گزینه ۲ صحیح است.** A در پخت معمولی کم آسیب می‌بیند، ولی سرخ کردن بالای ۱۰۰ درجه بخشی را از بین می‌برد. شکل فعال A بیشتر حیوانی است، نور آفتاب بیشترش را نابود می‌کند و تشنگی و تکرر ادرار از علائم مسمومیت D است. درسنامه: ص ۲۵

۸ **گزینه ۳ صحیح است.** ۹۰ گرم شاه‌ماهی پخته ۴۴ و همین مقدار ماهی آزاد ۶ میکروگرم D دارد. D در غذا کم است و ماهی مهم‌ترین منبع آن است؛ شیشه معمولی پرتو را بسیار کم عبور می‌دهد و پوست تیره‌تر D کمتری می‌سازد. درسنامه: ص ۲۶

۹ **گزینه ۲ صحیح است.** K در غذاها به اندازه کافی هست و باکتری‌های روده هم آن را تولید می‌کنند؛ پس کمبودش غیرمستقیم است، مثلاً از اختلال گوارشی که جذب چربی را مختل کند. کلسترول پیش‌ساز D است. درسنامه: ص ۲۶

۱۰ **گزینه ۱ صحیح است.** زیاده‌روی در E با نقش انعقادی K رقابت می‌کند و خونریزی داخلی می‌دهد. پارگی غشای گلبول قرمز (به‌ویژه در نوزاد نارس) نتیجه کمبود E است، نه زیادی آن. درسنامه: ص ۲۷

۱۱ **گزینه ۴ صحیح است.** یک لیوان گل‌کلم خام ۳۰۰ میکروگرم K دارد. چربی حیوانی و روغن ماهی اصلاً E ندارند؛ ۱۵ میلی‌گرم نیاز E است و دریافت کافی K بزرگسال ۹۰ تا ۱۲۰ میکروگرم است. درسنامه: ص ۲۷

۱۲ **گزینه ۴ صحیح است.** C سه نقش دارد: ساخت کلاژن (برای استخوان، دندان، لثه و التیام زخم)، تقویت ایمنی، و کمک به جذب آهن با تبدیل آهن فریک به فرو. ساخت عوامل انعقاد کار K است. درسنامه: ص ۲۷

۱۳ **گزینه ۱ صحیح است.** بیشتر حیوانات C را از گلوکز می‌سازند؛ انسان و نیز میمون و خوکچه هندی این توان را ندارند و باید آن را هر روز از غذا بگیرند. درسنامه: ص ۲۷

۱۴ **گزینه ۳ صحیح است.** گرما، هوا، حل شدن در آب و خرد کردن (آزاد شدن آنزیم اکسیدکننده) C را از بین می‌برند؛ پس سبزی را کوتاه، در آب کم و جوشان و با در بسته می‌پزند. جوشیرین C را به‌شدت تخریب می‌کند. درسنامه: ص ۲۸

۱۵ **گزینه ۱ صحیح است.** یک لیوان کلم دکمه‌ای ۹۷ و یک لیموترش ۳۱ میلی‌گرم C دارد؛ مرکبات با پوسته نازک سفید از آب هم‌وزنش C بیشتری دارد و بیش از ۲ گرم C ممکن است التهاب معده و اسهال بدهد. درسنامه: ص ۲۷

۱۶ **گزینه ۴ صحیح است.** ریبوفلاوین در نور و محیط قلیایی ناپایدار است؛ پس شیر و ماست را جلوی نور نمی‌گذارند. سبوس برنج به نیاسین، و گوگرد و آمین و بری‌بری به تیامین مربوط‌اند. درسنامه: ص ۲۸

۱۷ **گزینه ۲ صحیح است.** تیامیناز موجود در این آبزیان ساختمان تیامین را می‌شکند و زمینه بری‌بری را می‌سازد؛ این ماده با پختن از بین می‌رود. برنج صیقلی و گندم بی‌پوسته هم علت دیگر بری‌بری‌اند. درسنامه: ص ۲۸

۱۸ **گزینه ۳ صحیح است.** پلاگر سه علامت پوستی (مثل گردنبند کازال)، گوارشی و عصبی دارد و در جوامع متکی بر ذرت دیده می‌شود؛ نیاسین ذرت کم نیست، ولی بد جذب می‌شود. شیر و تخم‌مرغ تریپتوفان فراوان ولی نیاسین ناچیز دارند؛ برنج صیقلی با بری‌بری پیوند دارد. درسنامه: ص ۲۸

۱۹ **گزینه ۱ صحیح است.** B12 بدون فاکتور داخلی (موکوپروتئین مخاط معده) از غشای سلول‌های گوارش نمی‌گذرد و کمبودش کم‌خونی کشنده می‌دهد. فولات است که کنار C فعال می‌شود و کمبودش کم‌خونی مگالوبلاستیک می‌دهد. درسنامه: ص ۲۹

۲۰ **گزینه ۴ صحیح است.** فولات در غذا غیرفعال است و کنار C فعال می‌شود؛ در حرارت و قلیا ناپایدار است و کبد ذخیره‌گاه اصلی آن است. اتلاف پخت آن ۵۰ تا ۹۰ درصد است، در حالی که B6 با حرارت و فرآوری ۱۰ تا ۵۰ درصد کم می‌شود. درسنامه: ص ۲۹

۲۱ **گزینه ۲ صحیح است.** آویدین، پروتئین سفیده خام تخم‌مرغ، به بیوتین می‌چسبد و جذب آن را مانع می‌شود. بیشترین موارد کمبود بیوتین در شیرخواران دیده شده است. درسنامه: ص ۲۹

پایان کتاب: سه آزمون جامع

۴۵ سؤال سه آزمون ۱۵ سؤالی تازه از همه فصل‌ها؛ پاسخنامه تشریحی و محاسبه درصد (با نمره منفی) بعد از هر آزمون

آزمون جامع اول: آزمون اول ۱۵ سؤال

روش کار: ساعت بگذارید (زمان پیشنهادی ۲۲ دقیقه)، بدون نگاه به درسنامه جواب بدهید و روی پاسخ‌برگ علامت بزنید. سؤال‌ها از همه فصل‌ها و درهم‌اند. کلید و پاسخ تشریحی: ص ۹۶.

پاسخ‌برگ

۱	۱ ۲ ۳ ۴	۲	۱ ۲ ۳ ۴	۳	۱ ۲ ۳ ۴	۴	۱ ۲ ۳ ۴	۵	۱ ۲ ۳ ۴
۶	۱ ۲ ۳ ۴	۷	۱ ۲ ۳ ۴	۸	۱ ۲ ۳ ۴	۹	۱ ۲ ۳ ۴	۱۰	۱ ۲ ۳ ۴
۱۱	۱ ۲ ۳ ۴	۱۲	۱ ۲ ۳ ۴	۱۳	۱ ۲ ۳ ۴	۱۴	۱ ۲ ۳ ۴	۱۵	۱ ۲ ۳ ۴

۱ کدام ویتامین منبع گیاهی ندارد و برخلاف بیشتر ویتامین‌های محلول در آب، به مقدار زیاد در کبد ذخیره می‌شود؟ bzhik.ir

۱ فولات
۲ سیانوکوبالامین (B12)
۳ پیریدوکسین (B6)
۴ ویتامین C

۲ چند نفر حدود ۳ ساعت پس از خوردن شیرینی‌ای که مدتی در گرما مانده بود، دچار استفراغ و دل‌درد بدون تب شدند. محتمل‌ترین عامل و ویژگی سم آن کدام است؟ bzhik.ir

۱ کلستریدیوم بوتولینوم؛ سم آن با پختن از بین نمی‌رود
۲ سالمونلا؛ نهفتگی آن ۱۰ تا ۲۰ روز است
۳ باسیلوس سرئوس؛ منبع اصلی آن شیرینی مانده است
۴ استافیلوکوک طلایی؛ سم آن با پختن از بین نمی‌رود

۳ مالتوز از تجزیه کدام ترکیب پدید می‌آید و چه لقبی دارد؟ bzhik.ir

۱ نشاسته یا گلیکوژن؛ قند سمنو
۲ ساکارز؛ قند سمنو
۳ نشاسته یا گلیکوژن؛ قند مغز
۴ لاکتوز؛ قند نیشکر

۴ نوزادی با رشد اسکلتی ناکافی، پوست خشک، زبان بزرگ و لب کلفت به دنیا آمده است. محتمل‌ترین اختلال و زمینه آن کدام است؟ bzhik.ir

۱ گواتر؛ کمبود ید مادر در بارداری
۲ کرتینیسم؛ کمبود روی در شیرخوارگی
۳ کرتینیسم؛ کمبود ید مادر در بارداری
۴ راشیتیسم؛ کمبود ویتامین D در بارداری

۵ مردی ۴۵ ساله ۱۷۰ سانتی‌متر قد دارد. حدوداً چه وزنی (کیلوگرم) نمایه توده بدن او را درست به مرز اضافه وزن، یعنی ۲۵، می‌رساند؟ bzhik.ir

۱ ۶۵٫۰
۲ ۶۸٫۸
۳ ۷۲٫۳
۴ ۷۶٫۵

۶ مادری برای شیرخوار ۱۰ ماهه‌اش غذا آماده می‌کند. کدام خوراکی برای این سن مجاز است؟ bzhik.ir

۱ زرده تخم‌مرغ سفت‌پز
۲ تخم‌مرغ کامل
۳ سبزی خام
۴ عسل

۷ چربی غذا حدود چند ساعت پس از وعده معده را ترک می‌کند و این ویژگی کدام خاصیت چربی را توضیح می‌دهد؟ bzhik.ir

۱ حدود یک ساعت؛ سیرکنندگی
۲ حدود سه و نیم ساعت؛ بهبود طعم و مزه
۳ حدود شش ساعت؛ نرم‌کنندگی بافت‌ها
۴ حدود سه و نیم ساعت؛ سیرکنندگی

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

پایان کتاب: مرور سریع: کلیدها و دام‌های همه فصل‌ها

۹ فصل همه از برگه‌های جمع‌بندی پایان فصل‌ها؛ برای شب آزمون

فصل ۱: کربوهیدرات و پروتئین

برگه کامل: ص ۱۲

۱. مواد مغذی: ۶ نوع = ۳ انرژی‌زا + ۳ محافظ
۲. سهم کربوهیدرات از انرژی: ۴۵ تا ۶۵ درصد؛ هر گرم ۴ کیلوکالری
۳. قند خون: ۸۰ تا ۱۲۰ میلی‌گرم در ۱۰۰ میلی‌لیتر؛ دفع ادراری بالای ۱۶۰
۴. نیاز روزانه: کربوهیدرات ۱۳۰ گرم؛ فیبر زنان ۲۵ و مردان ۳۵ گرم
۵. لاکتوز: شیر گاو ۴ تا ۶ و شیر مادر ۵ تا ۸ درصد
۶. اسیدهای آمینه: ۲۰ نوع = ۹ ضروری + ۱۱ غیرضروری
۷. پروتئین: وزن × ۰٫۸ گرم؛ دست‌کم یک‌سوم حیوانی؛ نوسازی روزانه حدود ۳۰۰ گرم
۸. سوءتغذیه پروتئین-انرژی: ۳ شکل؛ کواشیورکور در ۱ تا ۲ سالگی

دام‌ها: **قند مغز؛ گلیکوژن و آب؛ ژلاتین؛ جابه‌جایی محدودکننده‌ها؛ مهم‌ترین علامت کواشیورکور**

فصل ۲: چربی‌ها

برگه کامل: ص ۲۰

۱. انرژی چربی: حدود ۹ کیلوکالری در هر گرم
۲. چربی قابل رؤیت حدود ۴۰٪؛ غیرقابل رؤیت ۶۰٪
۳. ماندن چربی در معده: حدود سه و نیم ساعت
۴. ویتامین‌های محلول در چربی: چهار (A، D، E و K)
۵. شمارها: شش نقش چربی، دو خاصیت چربی، سه نقش کلسترول
۶. تری‌گلیسرید = گلیسرول + سه اسید چرب
۷. کانولا کمترین سیرشده (۶٪)؛ زیتون بیشترین تک‌پیوند دوگانه (۷۷٪)؛ گلرنگ بیشترین لینولئیک (۷۷٪)
۸. کلسترول: مغز ۲٫۶۴۰، قلوه ۵۴۰، جگر ۴۱۰، زرده تخم‌مرغ ۲۱۰ میلی‌گرم

دام‌ها: **روغن نباتی هیدروژنه؛ قابل رؤیت یا پنهان؛ اسید پالمتیک؛ کلسترول روغن گیاهی؛ چربی در رژیم کاهش وزن**

فصل ۳: ویتامین‌ها

برگه کامل: ص ۳۰

۱. دو دسته؛ محلول در چربی: A، D، E، K؛ محلول در آب: C و هفت عضو مهم گروه B.
۲. نقش‌های کلی ویتامین‌ها: هفت مورد؛ نقش‌های C: سه مورد؛ نقش‌های D: دو مورد (کلسیم از سه راه).
۳. سرخ کردن بالای ۱۰۰ درجه سانتی‌گراد بخشی از A را از بین می‌برد.
۴. K: کشف ۱۹۳۴؛ دریافت کافی ۹۰ تا ۱۲۰ میکروگرم. E: نیاز ۱۵ میلی‌گرم.
۵. C: بیش از ۲ گرم ← التهاب معده و اسهال؛ شیر مادر ۶ برابر شیر گاو C دارد.
۶. اتلاف پخت و فرآوری: B6 ده تا پنجاه درصد؛ فولات پنجاه تا نود درصد.
۷. تیامین: یک‌سوم نیاز از غلات، نان و آرد.
۸. واژه ویتامین: کازیمیر فونک، ۱۹۱۲.

دام‌ها: **ضد عفونت؛ سیگار و کمبود؛ ذخیره محلول‌ها در آب؛ دو نوع کم‌خونی؛ درصد اتلاف پخت**

فصل ۴: آب و مواد معدنی

برگه کامل: ص ۴۱

۱. آب بدن ۵۰ تا ۷۰٪ (مرد ۶۰٪، زن ۵۴٪)؛ کمبود ۱۰٪ بی‌خطر جدی، ۲۰ تا ۲۲٪ کشنده
۲. نیاز آب: ۱ میلی‌لیتر برای هر کیلوکالری (۲۴۰۰ ← ۲٫۴ لیتر)؛ دفع نامحسوس: پوست ۵۰۰، ریه ۴۰۰، مدفوع ۱۵۰
۳. مرز عمده و کم‌مقدار: ۱۰۰ میلی‌گرم در روز؛ حدود ۲۱ ماده معدنی، ۴ تا ۶٪ وزن بدن
۴. حداقل نیاز: سدیم ۵۰۰ میلی‌گرم، کلر ۷۰۰ میلی‌گرم، پتاسیم ۲ گرم
۵. کلسیم ۸۰۰ (+۴۰۰ در رشد، بلوغ، بارداری، شیردهی)؛ فسفر ۸۰۰؛ منیزیم مرد ۴۲۰، زن ۳۲۰ میلی‌گرم
۶. آهن: مرد ۱۴، زن ۲۹، بارداری ۳۸، شیردهی ۱۵ تا ۲۶ میلی‌گرم؛ جذب ۳ تا ۴۰٪
۷. روی: مرد ۱۵، زن ۱۲، شیردهی ۱۶ تا ۱۹ میلی‌گرم؛ ید ۱۳۰ میکروگرم (بارداری ۲۰۰، حداقل ضد گواتر ۵۰)
۸. فلوئور ۳٫۱ تا ۳٫۸ میلی‌گرم؛ مس ۱٫۵ تا ۳ میلی‌گرم؛ سلنیوم ۵۵ تا ۷۰ میکروگرم

دام‌ها: **جای سدیم و پتاسیم؛ کم‌مقدار یا کم‌اهمیت؛ فرو و فریک؛ علایم کمبود سه عنصر؛ تشنگی در سالمند**

تهیه شده از: فروشگاه تخصصی منابع آزمونهای استخدامی "بژیک" (www.bzhik.ir)

پایان نمونه رایگان

بقیه‌اش در فایل کامل است

در این نمونه ۹ صفحه از ۱۰۷ صفحه را دیدید.

۱۰۷	۲۰۹	۹	۳
صفحه	تست با پاسخ تشریحی	فصل درسنامه فشرده	آزمون جامع

فایل کامل، فصل به فصل

فصل	عنوان	تست آخر فصل	از صفحه
۱	کلیات تغذیه، کربوهیدرات‌ها و پروتئین‌ها	۱۶	۶
۲	چربی‌ها	۱۸	۱۶
۳	ویتامین‌ها	۲۱	۲۵
۴	آب و مواد معدنی	۱۹	۳۵
۵	گروه‌های غذایی و تنظیم برنامه غذایی	۱۷	۴۵
۶	تعادل انرژی و اختلال‌های آن	۱۸	۵۴
۷	تغذیه در دوران‌های مختلف زندگی	۱۸	۶۴
۸	بهداشت مواد غذایی	۱۹	۷۳
۹	نگهداری و کنترل بهداشتی مواد غذایی	۱۸	۸۳
	جمع	**۱۶۴**	

- این کتاب یکی از هفت کتاب «پکیج جامع دروس تخصصی مراقب سلامت» است؛ پکیج یک فایل زیپ با پوشه جدا برای هر منبع است.
- هر فصل: درسنامه فشرده با برچسب اولویت مطالعه، جدول‌های مقایسه، برگه جمع‌بندی یک‌صفحه‌ای و تست با پاسخ تشریحی و نشانی صفحه درسنامه.
- ۳ آزمون جامع ۱۵ سؤالی و «مرور سریع» برای شب آزمون؛ به‌روزرسانی‌های بعدی برای خریداران رایگان است.

دانلود پکیج کامل pdf از بژیک

پکیج جامع دروس تخصصی مراقب سلامت (مربی بهداشت): هفت کتاب در یک فایل زیپ