

سوالات مجله الکترونیکی سلامت ویژه نامه ماه مبارک رمضان

۱- کدامیک از فواید روزه داری نیست؟

- ا. کاهش سطح HDL خون
- ب. تقویت حافظه
- ج. کاهش خطر ابتلا به اضطراب
- د. کاهش ریسک ابتلا به سرطان

۲- کدام جمله در خصوص تاثیر روزه داری بر متابولیسم بدن صحیح نیست؟

- ا. در طی روزه داری سطح گلوکز خون اندکی افزایش می یابد
- ب. در اکثر بیماران دیابتی تیپ ۱ و ۲ تغییر قابل ملاحظه ای در پروفایل لیپیدی در طول روزه داری دیده نشده است
- ج. بیشترین میزان افزایش بیلی روبین در طی روزه داری همزمان با کمترین میزان قند خون گزارش شده است
- د. روزه داری در سه ماه اول بارداری که هنوز جنین رشد چندانی ندارد، منعی ندارد

۳- در بیماران مبتلا به آسم به چه دلیل روزه گرفتن ممکن است فرد را دچار مشکل نماید؟

- ا. کاهش فعالیت حجم ریوی
- ب. کاهش مقادیر اسپرومتری
- ج. خشکی مخاط مجاری تنفسی در پی کم آبی بدن
- د. هیچکدام

۴- کدامیک از موارد زیر از موارد منع روزه داری در بارداری نمی باشد؟

- ا. سه ماهه دوم بارداری
- ب. چندقلویی زایی
- ج. وزن اولیه زیر ۵۰ کیلوگرم مادر
- د. سه ماهه سوم

۵- منابع غذایی کدامیک از ویتامین ها و املاح در تقویت سیستم ایمنی بدن به درستی ذکر نشده است؟

- ا. ویتامین A: انواع سبزی‌ها و میوه‌های زرد و نارنجی، زرده تخم مرغ، شیر و لبنیات
- ب. ویتامین D: کانولا، آفتابگردان و ذرت، بادام، گردو
- ج. آهن: گوشت قرمز، مرغ و ماهی، حبوبات، میوه‌های تازه و خشک شده
- د. روی: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، غلات کامل، حبوبات و تخم مرغ

۶- همه موارد از راهکارهای پیشگیری از سوزش معده (سوءهاضمه) می باشد به جز:

- أ. پرهیز از غذاهای چرب ، قهوه و نوشابه های سیاه
- ب. کاهش مصرف کافئین و یا قطع سیگار
- ج. استفاده از روغن نعناع
- د. خوابیدن بر روی سطح صاف

۷- در درمان یبوست کدامیک مفید نیست؟

- أ. استفاده از کربوهیدرات های پیچیده
- ب. افزایش مصرف آب،
- ج. استفاده از سبوس در پخت نان ها
- د. استفاده از قند و شکر، شیرینیجات

۸- کدامیک از املاح زیر به کنترل انقباضات عضلانی کمک نمی کند؟

- أ. پتاسیم
- ب. کلسیم
- ج. روی
- د. منیزیم

۹- همگی از جمله غذاهای سهل الهضم هستند به جز:

- أ. خوراک مرغ
- ب. پوره سیب زمینی
- ج. شیر برنج و شیر
- د. آش رقیق

۱۰- کدام جمله صحیح است؟

- أ. نخوردن سحری در افرادی به نخوردن آن عادت دارند، منعی ندارد
- ب. توصیه می شود به منظور تقویت بنیه از میوه هایی مثل موز و انبه و آناناس بیشتر استفاده شود
- ج. به علت کوتاه بودن زمان افطار تا سحر، می توان شام را به همراه افطار میل کرد
- د. خوردن خورش های همراه با آلو و زرشک در وعده سحری به رفع تشنگی کمک می کنند

۱۱- کدام جمله غلط است؟

- ا. برخی از کسانی که طی روزه داری کمتر از نیاز خود غذا دریافت می کرده اند، در پایان ماه مبارک رمضان بجای آن که وزن از دست داده باشند، ممکن است بدلیل تجمع مایعات در بدن آنها (ورم) وزن اضافه کرده باشند
- ب. روزه داری می تواند سوخت و ساز بدن را بالا ببرد و روند کاهش وزن را پس از ماه رمضان تسهیل نماید
- ج. بعد از پایان ماه رمضان، ناهار مصرفی نباید بسیار پرچرب و سنگین باشد.
- د. بعد از پایان ماه رمضان، صرف غذای سبک و حاضری (از قبیل ماست و خیار و یا پنیر و هندوانه) بعنوان شام مناسب خواهد بود

۱۲- تاثیر روزه داری بر وضعیت چربی خون:

- ا. افزایش LDL خون
- ب. کلسترول خون در روزهای نخست روزه داری افزایش یافته و متعاقبا در روزهای بعد به سطوح پیش از روزه داری برمی گردد
- ج. در هر صورتی تری گلیسرید خون در ماه مبارک رمضان کاهش می یابد
- د. تغییرات چربی خون تحت تاثیر کیفیت و کمیت مواد غذایی مصرفی و میزان تغییرات وزن می باشد.

۱۳- با روزه داری افراد دیابتی (در صورت صلاحدید پزشک) کدامیک از پارامترها بهبود می یابد؟

- ا. گلوکز ناشتای پلاسما، HbA1c
- ب. وضعیت چربی خون
- ج. میزان اوره، کراتینین
- د. هیچکدام

۱۴- کدامیک از بیماری ها منجر به منع روزه داری نیست؟

- ا. هپاتیت
- ب. بیماران دیابت نوع ۱
- ج. همودیالیز
- د. زخم اثنی عشر کنترل شده

۱۵- به چه دلیل بیماران کلیوی از روزه داری منع می شوند:

- ا. افزایش اوره و کراتینین خون در طی روزه داری
- ب. کمبود آب بدن
- ج. افزایش سطح پتاسیم و تخریب لوله های کلیوی
- د. کاهش سطح اسید اوریک