



- ١٠- نسبة النسيج الدهني في الرجل في عمر ٢٥-٣٠ عام تبلغ
- A- ٥% B- ١٠% C- ١٥% D- ٢٠%
- ١١- يمثل كل ١ كجم من الأنسجة الدهنية بالجسم سعر حراري
- A- ٢٧٠٠ B- ٥٧٠٠ C- ٦٧٠٠ D- ٧٧٠٠
- ١٢- أثناء الحمل يزداد احتياج المرأة للحديد بنسبة تفوق المرأة العادية ٦ مرات وخاصة في الشهور من الحمل
- A- الأولى B- المتوسطة C- الأخيرة
- ١٣- أثر تكرار أو زيادة عدد الوجبات في علاج السمنة
- A- زيادة امتصاص الدهون والكربوهيدرات.
B- نقص تكوين الجليكوجين.
C- نقص بناء النسيج الدهني.
D- انخفاض الانسولين في بلازما الدم.
- ١٤- علاج السمنة باستخدام وجبة كتيونية وأساسها التحديد الشديد في
- A- الكربوهيدرات وزيادة تناول البروتين.
B- الكربوهيدرات وزيادة تناول الدهون.
C- البروتين وزيادة تناول الدهون.
D- كل ما سبق خطأ.
- ١٥- الانيميا اللاتخلقية ينتج عن مرض في نخاع العظام ومن أعراضها
- A- تتميل بالأطراف مع شكشكة
B- ضعف في الذاكرة
C- نزيف في الأنف والفم
- ١٦- يجب أن تحتوي الوجبة العلاجية المثالية لحالات السمنة على قدر مناسب من
- A- الدهون B- البروتين C- الكربوهيدرات D- كل ما سبق خطأ.
- ١٧- النحافة عبارة عن انخفاض وزن الجسم عن الوزن المثالي بحوالي ؟
- A- ٤-٦% B- ٥-٨% C- ١٠-١٥%
- ١٨- يحصل الشخص النحيف على كمية من السعرات الحرارية تفوق احتياجاته وتقدر بـ كيلو كالوري
- A- ٢٠٠ B- ٤٠٠ C- ٥٠٠ D- ٦٠٠
- ١٩- في حالة فقدان الشهية يجب الإقلال من تناول لأنها تؤدي الي الشعور بالشبع
- A- الكربوهيدرات B- البروتين. C- الدهون.
- ٢٠- تخزين جرام من ١ الجليكوجين في الكبد أو العضلات يعني ذلك اقتران الجليكوجين بـ جرام ماء
- A- ٢ B- ٤ C- ٦ D- ٨
- ٢١- من الخصائص المميزة لفقر الدم الناتج عن الالتهابات
- A- خلايا الدم غير طبيعية.
B- لون كرات الدم الحمراء غير طبيعي.
C- ارتفاع مستويات الحديد في الدم.
D- مخزون الحديد كافي وطبيعي.



كلية الاقتصاد المنزلي

٢٢- الهيماتوكريت (PCV) يوصف بأنه

- A- تركيز الهيموجلوبين في الدم.
- B- النسبة المئوية لحجم الدم بالنسبة لكرات الدم الحمراء.
- C- متوسط حجم كرات الدم الحمراء.
- D- متوسط حجم الصفائح الدموية.

٢٣- أي مما يلي هو السبب الأكثر احتمالاً للإصابة بالثلاسيميا

- A- زيادة فقدان الحديد بسبب الإصابة بالطفيليات.
- B- تناول مستويات عالية من فيتامين B12
- C- نقص فيتامين B9.
- D- حدوث طفرات في الهيموجلوبين.

٢٤- أي من الأمور التالية متعلقة بإدارة النظام الغذائي لمرض الايميا المنجلية؟

- A- المصادر الغذائية لأحماض أوميغا ٣ الدهنية.
- B- المصادر الغذائية لفيتامينات ج، ب١٢، ب٦، حمض الفوليك والريبوفلافين.
- C- مصادر الغذاء من فيتامينات د، أ، والزنك.
- D- كل ما سبق صحيح.

٢٥- أي من العناصر الغذائية التالية تقلل من نشاط التجلط للمرضى المصابون بفقر الدم المنجلي؟

- A- أوميغا ٣
- B- الكولين.
- C- الألياف.
- D- الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة.

٢٦- هل يجب التوصية بتناول مكمل غذائي متعدد المعادن في النظام الغذائي لمرض الايميا المنجلية؛ وزيادة المتناول من الحديد عند استخدام عمليات نقل الدم؟

- A- نعم
- B- لا

٢٧- يتم تنشيط فيتامين (د) عن طريق مرحلتين من Hydroxylations بشكل متتابع تحدث

- A- المرحلة الأولى في الكلى والثانية في الكبد.
- B- المرحلة الأولى في المعدة والثانية في الكلى.
- C- المرحلة الأولى في الكبد والثانية في الكلى.
- D- المرحلة الأولى في الامعاء والثانية في الكبد.

٢٨- أي من الحالات الطبية التالية يمكن أن تسبب نقص فيتامين (د)؟

- A- أمراض الكلى.
- B- أمراض الكبد.
- C- تكميم المعدة.
- D- كل ما سبق.

٢٩- جميع مما يلي أسماء أخرى لفيتامين (د) النشط باستثناء

- A- كالسيفيرول.
- B- كالسيتونين.
- C- كولي كالسيفيرول.
- D- ثنائي هيدروكسي فيتامين (د).

٣٠- أي من الأعراض التالية يشير إلى نقص فيتامين (د)؟

- A- عدم انتظام الأسنان
- B- فقدان الوزن.
- C- سرعة إغلاق اليافوخ.
- D- جفاف ملتحمة العين.



٣١- أي من الهرمونات التالية تعمل على ارتشاف الكالسيوم من العظام؟
A- الأنسولين.
B- الكورتيزون.
C- التستوستيرون.
D- الإستروجين.

٣٢- أي من الغدد التالية تلعب دوراً في استتباب وازن الكالسيوم في الدم.
A- الغدة الجار درقية - الغده النخامية.
B- الغده النخامية - الغدة الدرقية.
C- الغدة الجار درقية - الغدة الدرقية.
D- كل ما سبق صحيح.

٣٣- هل لين العظام هو نقص في مستويات فيتامين (د) في الجسم عند الأطفال بينما الكساح هو المصطلح المستخدم للبالغين؟
A- نعم
B- لا

٣٤- تشخيص كثافة العظام تظهر حالة ارتشاف العظام المفرط وتكون قيمة سالبة -٢.٥ أو أكثر سلبية.
A- Z-score
B- T-test
C- T-score
D- BMD

٣٥- من الممنوعات في نظام جالفستون الغذائي في سن اليأس للوقاية من هشاشة العظام.
A- البقول
B- الألبان كاملة الدسم
C- الفواكه
D- اللحوم المصنعة

٣٦- اضطراب الغدة الدرقية الأكثر شيوعاً هو
A- قلة نشاط الغدة الدرقية.
B- التهاب الغدة الدرقية.
C- فرط نشاط الغدة الدرقية.
D- مرض جريفز.

٣٧- فرط نشاط الغدة الدرقية يتسبب في إنتاج الجسم للكثير من هورمون كالسيتونين، وهذا يؤدي إلى
A- هشاشة العظام.
B- إعادة تكوين العظام.
C- ارتشاف العظام.
D- كل ما سبق.

٣٨- كل ما يلي هو من خصائص الجويتريجينز goitrogens باستثناء
A- توجد بشكل طبيعي في الأطعمة.
B- يمكن أن تسبب تضخم الغدة الدرقية.
C- يتم تفعيلها وتنشيطها بالتسخين.
D- توجد في اللفت والكسافا.

٣٩- حالة الكريتينيزم للرضيع من أمهات يعانين من نقص اليود أثناء الحمل تتميز بـ
A- تضخم الغدة الدرقية.
B- التخلف العقلي.
C- جويتريجينز
D- مرض هاشيموتو.

٤٠- من الأغذية التي يجب تناولها في النظام الغذائي لقصور الغدة الدرقية
A- منتجات الصويا.
B- مكملات الحديد.
C- مكملات الكالسيوم.
D- مكملات السيلينيوم.



٤١- للمعادن الثقيلة صفة التراكم في الأنسجة الحية ويؤثر ذلك بالطبع على وظائف الأعضاء الحيوية مثل...
A- الكبد. B- العينين. C- الشعر. D- الجميع خطأ.

٤٢- تشمل المعادن الثقيلة
A- الذهب. B- الزئبق. C- الصفيح. D- البلاستيك.

٤٣- من مصادر التلوث بالرصاص
A- الأواني الإستانلس. B- الأواني البلاستيكية. C- الأواني الفخارية. D- جميع ما سبق.

٤٤- من التأثيرات الضارة للزئبق
A- يتسبب في الكساح. B- يتسبب في عمل مياه زرقاء بالعين.
C- يتسبب في عمل إتهاب في الجلد. D- يتراكم في الكلى مسببا تلفها.

٤٥- وجد أن لحوم الدجاج المختبرة قد احتوت على تركيزات مرتفعة من الزئبق في ...
A- العضلات. B- العظام. C- الطحال. D- الجميع خطأ.

٤٦- المزارع ينقصه عادة المعلومة والوعي حتى أنه يرش الفراولة ويجمع المحصول في
A- نفس اليوم. B- نفس الأسبوع. C- نفس الشهر. D- جميع ما سبق.

٤٧- من مظاهر التسمم بالمبيدات عند أكل الخضر والفاكهة
A- الإحساس بالنشاط. B- الإحساس بالسعادة.
C- التقيؤ. D- الإحساس بالاكنتاب.

٤٨- من مصادر تلوث الألبان
A- علاج الحيوانات التي تدر اللبن بالمسكنات.
B- تغذية الحيوانات التي تدر اللبن على منتجات غير ملوثة بالمبيدات.
C- رعي الحيوانات التي تدر اللبن في مناطق زراعية غير ملوثة.
D- علاج الحيوانات التي تدر اللبن بالهرمونات.

٤٩- المبيدات المنزلية تزيد من مخاطر في الأطفال
A- اللوكيميا. B- الزكام. C- الكساح. D- الأنيميا.

٥٠- الاجهاض المبكر بسبب المبيدات مرتبط باستعمال المبيدات الحشرية خلال
A- الأسبوع الأول والثاني من الحمل. B- الأسابيع من الثالث إلى الثامن للحمل.
C- الأسبوع التاسع من الحمل. D- الجميع صحيح.

٥١- حساسية الطعام قد تسببها بعض الأطعمة مثل
A- الدهون. B- البروتين. C- المكسرات. D- صفار البيض.



كلية الاقتصاد المنزلي

- ٥٢- من الأسباب الغذائية لعدم النوم ...
A- تناول الأطعمة المشوية. B- تناول الأطعمة المحمرة.
C- ممارسة التمارين الرياضية. D- شرب المشروبات الغازية بكثرة.
- ٥٣- نقص عنصر في الجسم يسبب الشعور بعدم الراحة والاستيقاظ.
A- الكالسيوم. B- الصوديوم. C- الكبريت. D- البوتاسيوم.
- ٥٤- العلاج الغذائي لقلة النوم.....
A- تناول المنبهات بعد الساعة السادسة صباحاً.
B- تناول المنبهات بعد الساعة السادسة مساءً.
C- تناول المنبهات بعد الغذاء.
D- الجميع خطأ.
- ٥٥- على الأم علاج اضطرابات النوم عند طفلها عن طريق...
A- أن تقلق وتتوتر إذا رفض الطفل الذهاب للنوم.
B- أن لا تلتزم بنظام معين للنوم حتى لا يعتاد الطفل عليه.
C- أن يكون الطفل هادئاً مسروراً قبل النوم.
D- تخويف الطفل لإجباره على النوم.
- ٥٦- تعرف قرحة المعدة بحدوث تآكل أو خدوش في...
A- الطحال. B- الإثني عشر. C- الأمعاء الدقيقة. D- المعدة.
- ٥٧- العوامل التي تقلل من إفراز الحامض المعدي ...
A- مرحلة الهضم بالأمعاء الدقيقة. B- مرحلة الهضم بالأمعاء الغليظة.
C- مرحلة الهضم بالإثني عشر. D- مرحلة الهضم بالمعدة.
- ٥٨- من أهم التدابير الغذائية لمريض القرحة الامتناع عن
A- تناول البروتينات. B- الخضروات النيئة. C- الفاكهة. D- الدهون غير المشبعة.
- ٥٩- للوقاية من قرحة المعدة يجب
A- تناول الأطعمة التي تحتوي على الفلفل الأسود. B- تناول المشروبات الكحولية.
C- الابتعاد عن تناول الأغذية الحريفة. D- تناول الإسبرين.
- ٦٠- العلاج الدوائي لقرحة المعدة يتجه مباشرة إلى ...
A- زيادة كمية الحامض المعدي. B- عدم العناية بالخلايا المبطننة للمعدة.
C- تشجيع نمو بكتريا الهيلوباكتر. D- معادلة الحمض.

إنتهت الأسئلة

لجنة الممتحنين

التوقيع

أ. محمد

الاسم

اد. ألفت محمود ابراهيم نصار
د. أمل ناصف زكي

أمل ناصف

التوقيع

أ. خالد علي عبد الرحمن شاهين
أ. حمدي أحمد هلال

الاسم

أ. خالد علي عبد الرحمن شاهين
أ. حمدي أحمد هلال



الإختبار النهائي النظري - الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م

القسم العلمي	التغذية وعلوم أطعمة	الشعبة / الفرقة الدراسية	التغذية وعلوم أطعمة - الرابعة
اسم المقرر	مشاكل التغذية في مصر	كود المقرر	N411
العام الدراسي	٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م	الفصل الدراسي	الاول
تاريخ الامتحان	٢٠٢٣ / ١ / ٩ م	زمن الامتحان	ساعتان
عدد الاسئلة	٦٠	طريقة إجابة الامتحان	كراسة <input type="checkbox"/> نفس الورقة <input type="checkbox"/> نموذج الكتروني <input checked="" type="checkbox"/>
عدد أوراق الامتحان	٣ أوراق وجه وظهر	نوع الاسئلة	مقالي <input type="checkbox"/> اختيار من متعدد <input checked="" type="checkbox"/>
عدد الطلاب	٣٣٥	الدرجة الكلية	٦٠ درجة
تعليمات خاصة بالامتحان	جميع الاسئلة إجباريه - ضع الإجابة في نموذج التصحيح الالكتروني مع اختيار إجابة واحدة فقط وتظليلها بالكامل		

أجب على الأسئلة التالية (٦٠ درجة - بواقع درجة واحدة لكل سؤال)

١- يرجع نقص الحديد في الجسم الي نقص من الطعام .
A- كميته B- امتصاصه C- مصادره

٢- تختلف الاحتياجات الغذائية للأفراد بنسب غير معروفة وتتحدد تبعاً لـ
A- الطول B- الوزن C- السن D- الحجم

٣- الحالات المسببة لإخفاق التغذية
A- نقص تناول الفيتامينات .
B- الكفاية النوعية للغذاء .
C- زيادة التمثيل الغذائي .
D- قلة فقد العناصر الغذائية من الجسم .

٤- الحديد الموجود بصفار البيض يعتبر الكفاءة في الامتصاص .
A- مرتفع B- متوسط C- قليل D- كل ما سبق خطأ .

٥- وجود مادة إديتا كمادة حافظة في الغذاء تقلل من امتصاص من الحديد بالوجبة .
A- ١٥% B- ٢٥% C- ٥٠% D- ٦٠%

٦- سوء التغذية الثانوي هو أكثر أنواع سوء التغذية تأثيراً في المجتمع ومن أسبابه
A- تغيير السلوك الغذائي .
B- نقص الاحتياج الايض .
C- المقدرة علي حسن امتصاص الغذاء .
D- كل ما سبق .

٧- أسباب فقر الدم الغذائي
A- كفاية الغذاء المتناول .
B- زيادة الامتصاص .
C- زيادة الاحتياج الي أحد أو عدد من العناصر الغذائية المكونة للدم .
D- كل ما سبق خطأ .

٨- الأغذية المناسبة لتدعيم واثراء الأغذية بالحديد .
A- العصائر B- اللبن السائل C- الدقيق D- كل ما سبق .

٩- من أسباب النحافة
A- زيادة افراز الغدة الدرقية .
B- الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي .
C- زيادة افراز قشرة الغدة فوق الكلية .
D- الهيموفيليا .