

نمونه سوالات بسته مدیریت تغذیه ای تظاهرات گوارشی در بیماری کووید-۱۹

ویژه مراقبین سلامت و بهورزان - مرداد ۹۹

۱- کدام یک از توصیه های زیر برای مقابله با بی اشتها بی تاثیر گزار می باشد؟

- الف) چای بالیمو و عسل ب) مغزها و خشکبار بعنوان میان وعده ج) حلیم د) افزودن آرد گندم
به انواع سوپ یا غذا

۲- برای افراد مبتلا به درد معده ناشی از کووید-۱۹ چه غذاهایی توصیه نمیشود؟

- الف) نوشیدنی های کافئین دار ب) انواع نان سبوس دار ج) غذاهای کم نمک د) گزینه الف و ب

۳- کدامیک از موارد ذیل باعث بهتر شدن درد شکم می شود؟

- الف) آویشن ب) نعناع ج) رازیانه د) تمام موارد

۴- نیاز روزانه افراد بالغ به فیبر چه میزان است؟

- الف) ۱۵ گرم در روز ب) ۴۵ گرم در روز ج) ۲۵-۳۱ گرم در روز د) ۳۰-۴۰ گرم در روز

۵- منابع غذایی حاوی فیبر کافی عبارتند از:

- الف) انواع حبوبات ب) خشکبار ج) مغزها د) تمام موارد

۶- کدامیک از موارد ذیل برای یبوست مناسب نمی باشد؟

- الف) انواع فست فود و غذاهای چرب ب) آب میوه ها ج) گزینه الف و ب د) گوشت مرغ

۷- چه مواد غذایی باعث افزایش خطر اسهال می شود؟

- الف) نوشیدنیهای کافئین دار ب) لبنیات بجز ماست و دوغ ج) غذاهای چرب د) تمام موارد

۸- غذاهای مناسب برای اسهال عبارتند از:

- الف) نان سبوس دار ب) برنج ج) شیر د) سیب زمینی سرخ کرده

۹- کدامیک از میوه های زیر برای اسهال مناسب می باشد؟

الف) توت فرنگی ب) پرتقال ج) موز د) هندوانه

۱۰- کدامیک از موارد ذیل سبب کاهش تهوع نمی شود؟

الف) استفاده از نعناع و آویشن ب) مصرف تنقلات پر نمک
ج) بوئیدن پوست لیمو ترش بعد از خراش دادن د) مصرف تکه های میوه یخ زده

۱۱- ترکیب ماست با کدامیک از موارد ذیل برای رفع بی اشتهایی توصیه میشود؟

الف) سیر ب) شیر خشک ج) پیاز د) تمام موارد

۱۲- محدودیت مصرف زنجبیل برای چه افرادی است؟

الف) افراد چاق ب) بیماران کلیوی ج) افراد دچار کاهش پلاکت خون د) تمام موارد

۱۳- مصرف نوشابه و شیرین کننده های مصنوعی برای اسهال مفید است؟

الف) بلی ب) خیر

۱۴- مصرف سیب به چه شکل آن در زمان اسهال توصیه میشود؟

الف) کمپوت سیب ب) پخته ج) کمپوت سیب بدون شکر د) گزینه ب و ج

۱۵- توصیه شما برای فردی که مبتلا به یبوست است چه می باشد؟

الف) مصرف به آبپز همراه با عسل ب) مصرف نان سفید ج) مصرف کنسرویجات د) تمام موارد

پاسخ صحیح :

- | | |
|--------|-----|
| ج-۹ | ب-۱ |
| الف-۱۰ | د-۲ |
| ب-۱۱ | ب-۳ |
| ج-۱۲ | ج-۴ |
| ب-۱۳ | د-۵ |
| د-۱۴ | ج-۶ |
| الف-۱۵ | د-۷ |
| | ب-۸ |