

سؤالات آزمون پرس لاین کاهش مصرف قند، روغن و چربی ها سنجش سطح آگاهی سفیران و رابطان سلامت محله  
برنامه هر خانه یک پایگاه سلامت معاونت بهداشتی رفسنجان

۱- کدامیک از موارد زیر صحیح است؟

الف) مهمترین منابع شکر افزوده نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی و انواع بیسکویت ها هستند.

ب) قند پنهان در مواد خوراکی مثل عسل، نوشابه و بستنی است. ج) عادت کردن ذائقه به مواد شیرین از دوران کودکی شروع می شود. **د) همه موارد**

۲- بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک چقدر است؟

الف) ۱۰ گرم معادل دو قاشق مرباخوری ب) ۷ گرم معادل یک قاشق چایخوری

ج) ۵ گرم معادل یک قاشق مرباخوری **د) ۳ گرم معادل یک قاشق چایخوری**

۳- کاهش مصرف نمک باعث محافظت بدن در برابر کدام بیماری می شود؟

الف) بیماریهای قلبی - عروقی ب) پوکی استخوان ج) برخی از سرطانات **د) همه موارد**

۴- استفاده از کدام روغن ها و چربی ها باعث کاهش سطح کلسترول بد خون می گردد؟

الف) روغن های جامد و نیمه جامد **ب) روغن های ذرت و آفتابگردان و کزرا** ج) چربی های حیوانی **د) انواع کره های حیوانی**

۵- کدام توصیه خودمراقبتی برای کاهش مصرف قند و شکر غلط است

الف- **فقط در موقع پخت و پز غذا مقدار شکر را افزایش می دهیم** ب- مصرف مواد غذایی دارای قندهای ساده را کاهش دهیم

ج- بهترین راه کم کردن مصرف شیرینی ها نخوردن یا کم خریدن آنها است **د- به بر حسب بسته بندی آنها توجه و آنهایی که کمترین قند را دارند انتخاب کنیم**

۶- کدام جمله زیر غلط است

یک قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی حدود ۴ گرم شکر دارد **یک قوطی نوشابه شیرین شده با شکر ۳۰ گرم شکر دارد**

دو قاشق غذاخوری شکلات حدود ۲۱ گرم شکر دارد **یک قوطی نوشابه شیرین شده با شکر ۱۰ گرم شکر دارد**

۷- کدامیک از روشهای پخت غذا برای سلامتی مناسب نیست؟

الف) **سرخ کردن** ب) آب پز کردن ج) بخار پز کردن **د) کباب کردن**

۸- کدامیک از توصیه های خودمراقبتی برای کاهش مصرف نمک صحیح است؟

الف) برای خیساندن برنج می توان از نمک بدون ید مانند نمک دریا استفاده کرد

**ب) به جای نمک می توان از ادویه جاتی مانند مرزه، نعنا و ربحان خشک در غذا استفاده کرد**

ج) مصرف غذاهای کنسرو شده و آماده به علت داشتن نمک کم مانعی ندارد

**د) اضافه کردن نمک به میوه ها و سبزیجاتی که به صورت خام مصرف می شوند اشکالی ندارد**

۹- کدامیک از توصیه های کاهش مصرف نمک صحیح است

برای خیساندن برنج از نمک دریا استفاده کنیم **نمک یددار را باید در ظرف دردار شفاف نگهداری کنیم**

برای پیشگیری از فشار خون از نمک دریا استفاده کنیم بهتر است **سر سفره یا میز غذا نمکدان را حذف کنیم**

۱۰ - کدام توصیه خود مراقبتی برای کاهش مصرف روغن و چربی غلط است

**همه نوع روغنی برای پخت و پز و سالاد می شود استفاده کرد** مصرف کره، سر شیر و خامه را کم کنیم

بیشتر غذای آب پز و کمتر غذای سرخ کرده استفاده کنیم **پوست مرغ و چربی های گوشت و مرغ را قبل از طبخ جدا کنیم**