دانشجویان گرامی به سوالات ذیل پاسخ دهید و در فایل ورد ارسال نمایید

نام و نام خانوادگی خود را کامل هم در داخل فایل ورد و هم در عنوان فایل ها بنویسید.

از طریق تلگرام یا واتس آپ ارسال نمایید. 09359582045

در هر زمان هرگونه سوال که داشتید از طریق تلگرام یا واتس آپ میتوانید بپرسید.

در زمان ارسال پاسخ ها و یا پرسیدن سوال حتما خودتان را معرفی کنید.

به کامل ترین و بهترین پاسخ ها امتیاز بیشتری تعلق میگیرد.

پاسخ سوالات در کلیپ های ارسال شده موجود است. با دقت به کلیپ ها توجه نمایید.

1. گروه های غذایی را با ذکر مثال نام ببرید. مواد غذایی در این گروه ها از نظر تامین چه مواد مغذی مشترک هستند.
2. تفاوت انواع چربی ها (اشباع، غیر اشباع و ترانس) را ذکر نمایید
3. توصیه مناسب جهت مصرف مطلوب چربی ها به چه صورت می باشد.
4. میزان مصرف پروتین در افراد مختلف به چه صورت است.
5. معایب مصرف بیش از حد پروتئین ها چیست
6. کاربرد مصرف پروتئین ها در قبل، حین و بعد از فعالیت های ورزشی توضیح دهید.
7. علت نامیدن کربوهیدرات ها به عنوان غذای ورزشی چیست؟
8. مقدار کربوهیدرات مورد نیاز افراد مختلف به چه صورت است؟
9. بارگیری کربوهیدرات را توضیح دهید (روش سنتی و نوین)
10. شاخص قندی را با مثال توضیح دهید
11. بار قندی را با مثال توضیح دهید
12. کاربرد شاخص قندی در قبل، حین و پس از فعالیت ورزشی به چه صورت است؟