

2925_Ru_Æyani_Yekun imtahan testinin sualları

Fənn : 2925 Qida fiziologiyası

1 Какова характеристика условных рефлексов

- являются постоянными и образуются на любые воспринимаемые организмом раздражения
- являются реакциями, приобретенными в процессе индивидуального развития на основе предыдущего «жизненного опыта»
- являются постоянными, но наследственно не передающимися реакциями организма
- являются видовыми, осуществляемыми при участии коры большого мозга
- являются постоянными, видовыми, наследственно передающимися реакциями организма

2 Вследствие чего температура тела возвращается к норме при уменьшении температуры внутренних органов

- расширения поверхностных сосудов
- увеличения работы потовых желез
- сужения поверхностных сосудов, увеличения окисления бурого жира, повышения терморегуляционного тонуса и мышечной дрожи
- уменьшения окисления бурого жира
- изменения содержания кислорода и углекислого газа в крови

3 Какую функцию выполняют эмоции

- пищевую
- информационную, сигнальную, регуляторную
- социальную и биологическую
- пищевую, половую
- оборонительную, половую

4 У лиц с преобладанием образного (по Павлову) типа мышления доминирует

- таламус
- правое полушарие
- гипоталамус и обонятельный мозг
- ретикулярная формация среднего мозга
- левое полушарие

5 Какому типу темперамента (по Гиппократу) соответствует сильный, уравновешенный, инертный тип ВНД (по Павлову)

- сангвинику
- флегматику
- меланхолику
- холерику
- невротика

6 Стимуляция каких нервных проводников, иннервирующих слюнные железы, приводит к выделению малого количества слюны, богатой органическими веществами

- парасимпатических
- симпатических
- возвратного нерва
- добавочного нерва
- тройничного нерва

7 Какие биологически активные вещества синтезируются в ЦНС

- хорионический гонадотропин, андрогены, эстрогены, прогестерон.
- эндорфины (α , β , γ , σ), энкефалины (лейцин, метионин);
- натрийуретический пептид;
- ренин, эритропоэтины;
- ангиотензинпревращающий пептид;

8 Прибор, служащий для определения количества тепловых и холодных точек на коже, называется

- густомер
- термоэстезиометр
- термометр
- эстезиометр
- электротермометр

9 Метод определения вкусовой чувствительности по порогу ощущения называется

- ольфактометрией
- густометрией
- адаптометрией
- электроретинографией
- эстезиометрией

10 К вторичночувствующим рецепторам относятся

- ноцицепторы
- фоторецепторы сетчатки
- мышечные веретена
- обонятельные рецепторы
- тактильные рецепторы

11 Первый нейрон вкусовой сенсорной системы локализуется в

- чувствительных ганглиях верхнего шейного узла
- чувствительных ганглиях вкусовых нервных волокон
- коре больших полушарий
- ядре солитарного тракта
- таламусе

12 Кортикальное представление вкусового анализатора находится в

- затылочной области коры
- соматосенсорной зоне коры
- теменной области коры
- гиппокампе, периформной коре
- височной области коры

13 Вкусовые точки передних двух третей языка иннервирует

- блуждающий нерв
- барабанная струна
- языкоглоточный нерв
- подъязычный нерв
- верхнегортанный нерв

14 Значение защитного торможения, происходящее в центральной нервной системе при утомлении по И.П.Павлову:

- организм предохраняется от возможных заболеваний со стороны нервной системы
- ограничивается работоспособность головного мозга, охраняются нервные клетки от чрезмерного перенапряжения и гибели
- подготавливается кора головного мозга к последующей работе
- приостанавливается работа коры головного мозга, перенапрягаются нервные клетки

- ограничивается работа коры головного мозга, нервные клетки не страдают
- bütün qan qruplarına vurmaq olar

15 Что такое сколиоз

- патологическое искривление позвоночника в боковые стороны
- искривление позвоночника во фронтальной плоскости
- искривление позвоночника в сагитальной плоскости назад
- искривление позвоночника в сагитальной плоскости вперед
- искривление позвоночника в поясничной области

16 При вибрационной болезни (за счет местной вибрации) поражается в первую очередь:

- сердечно-сосудистая система
- сосуды фаланг пальцев
- центральная нервная система
- сосуды головного мозга
- сосуды органа слуха

17 Методы исследования для оценки изменений в центральной нервной системе во время работы

- спирометрия, исследование жизненного объема легких
- исследование условных рефлексов, хронаксиметрия, электроэнцефалография
- тренометрия, миография, электроэнцефалография
- электрокардиография, сфигмография, динамометрия
- использование психофизических тестов, электрокардиография, миография

18 Что такое лордоз

- искривление позвоночника в сагитальной плоскости назад
- искривление позвоночника в сагитальной плоскости вперед
- искривление позвоночника в поясничной области
- искривление позвоночника в боковые стороны
- искривление позвоночника во фронтальной плоскости

19 Как, по И.П.Павлову, работает защитное торможение, происходящее в центральной нервной системе при утомлении:

- организм предохраняется от возможных заболеваний со стороны нервной системы

- ограничивается работоспособность головного мозга, охраняются нервные клетки от чрезмерного перенапряжения и гибели
- кор подготавливается а головного мозга к последующей работе
- приостанавливается работа коры головного мозга, перенапрягается нервные клетки
- ограничивается работа коры головного мозга, нервные клетки не страдают

20 Дайте верное определение сколиоза

- патологическое искривление позвоночника в боковые стороны
- искривление позвоночника во фронтальной плоскости
- искривление позвоночника в сагитальной плоскости назад
- искривление позвоночника в сагитальной плоскости вперед
- искривление позвоночника в поясничной области

21 Укажите объект первоочередного поражения (за счет местной вибрации) при вибрационной болезни

- сердечно-сосудистая система
- сосуды фаланг пальцев
- центральная нервная система
- сосуды головного мозга
- сосуды органа слуха

22 Гидролиз клетчатки в толстой кишке идет под влиянием ферментов:

- желчи
- микрофлоры
- кишечного сока
- поджелудочной железы
- энтероцитов

23 На какую пищу выделяется наиболее кислый желудочный сок

- на хлеб
- на мясо
- на жир
- на молоко
- на сахар

24 На корне языка располагаются вкусовые рецепторы, чувствительные в основном к

- острому
- горькому
- кислому
- соленому
- сладкому

25 Торможение активности желудка в ответ на попадание жирной пищи в двенадцатиперстную кишку происходит при дефиците гормона:

- глюкагона
- холецистокинина--панкреозимина
- секретина
- гастрина
- инсулина

26 Какова роль толстой кишки в пищеварении

- активирует трипсиноген
- конечный гидролиз остатков непереваренной пищи
- активирует энтерокиназу
- основной орган всасывания питательных веществ
- эмульгирует жиры

27 В полости рта происходит:

- деполимеризация питательных веществ до стадии, в которой они всасываются
- механическая и химическая переработка пищи до состояния пригодности ее к всасыванию и усвоению организмом
- начальный гидролиз белков до стадии альбумоз и пептонов с образованием некоторого количества аминокислот
- гидролиз жиров до глицерина и жирных кислот
- начальная механическая и химическая обработка пищи

28 Что отражает изодинамия питательных веществ

- взаимозаменяемость питательных веществ по их массе
- взаимозаменяемость питательных веществ по их калорической ценности
- количество всасываемых и утилизируемых организмом веществ
- увеличение основного обмена после приема пищи
- уменьшение основного обмена после приема пищи

29 При введении в двенадцатиперстную кишку соляной кислоты в крови резко повысится уровень:

- холецистокинина-панкреозимина
- секретина
- пепсина
- амилазы
- липазы

30 Какова роль гормона ЖКТ секретина

- тормозит секрецию слюны
- стимулирует секрецию сока поджелудочной железы
- стимулирует секрецию кишечного сока
- стимулирует секрецию слюны
- стимулирует секрецию желудочного сока

31 Что включает в себя внутриклеточное пищеварение

- полостное и пристеночное
- фагоцитоз и пиноцитоз
- полостное и фагоцитоз
- пристеночное и пиноцитоз
- пристеночное и фагоцитоз

32 В каких отделах желудка образуется HCl:

- на дне
- пилорическом
- пилорическом
- в своде
- фундальном

33 Какие из нижеперечисленных функций не присущи микрофлоре толстого кишечника

- осуществляют процессы неферментативного брожения и гниения пищевых остатков
- синтез белков для нужд макроорганизма
- антагонистическая активность в отношении патогенных микроорганизмов
- синтез витаминов H, B1, B6 и фолиевой кислоты

разрушение растительной клетчатки

34 В ротовой полости происходит расщепление:

- жирных кислот
- углеводов
- жиров
- нуклеотидов
- белков

35 Пепсин желудочного сока гидролизует:

- углеводы
- белки
- жиры
- фосфолипиды
- мукополисахариды

36 Реакция слюны:

- зависит от выделяющихся ферментов
- изменяется в зависимости от состава пищи
- всегда нейтральная
- всегда щелочная
- всегда кислая

37 Органами ротовой полости являются:

- щитовидная железа, гортань, язык
- губы, язык, зубы
- зубы, бронхи, губы
- язык, пищевод, зубы
- пищевод, гортань, бронхи

38 В ротовой полости происходит:

- синтез холестерина
- измельчение пищи

- частичный гидролиз жиров
- частичный гидролиз белков
- эмульгирование жиров

39 Причиной кариеса являются:

- недостаток йода
- недостаток фтора
- недостаток витамина Д
- избыток жиров
- избыток кальция

40 Нормальное состояние слизистой ротовой полости обеспечивают:

- витамин А и кальций
- витамин С и витамина А
- калий и витамин Е
- гликоген и витамин С
- ферменты

41 рН желудочного сока у здорового человека составляет:

- 3 – 4
- 1,5–2,5
- 3 – 5
- 5 – 7,4
- 4–6

42 Благоприятно воздействуют на функцию слизистой желудка :

- глюкоза и витамин РР
- витамин U и витамин А
- витамин С
- витамин D и витамин Е
- витамин К и кальций

43 Печень выполняет следующую функцию в организме

- синтез витамина С
- обезвреживание токсических соединений
- всасывание жиров
- измельчение пищи
- измельчение пищи

44 Основная функция желчи:

- восстановление железа
- всасывание синтез витаминов жирных кислот
- переваривание белков
- переваривание углеводов
- усвоение водорастворимых витаминов

45 Оптимальной температурой для полного вкусовосприятия является:

- 60--70
- 10--35
- 0--7
- 45--65
- 20 --25

46 Наиболее часто аллергические реакции вызывают:

- витамина
- citrusовые
- картофель
- сахар
- хлеб

47 Приблизительно какой объем желудка необходим пожилым людям для пищеварения (в литрах)

- 4.0
- 2,5
- 1,5
- 2.0
- 3.0

48 Возникновение чувства голода связано с :

- снижением осмотической концентрации крови
- снижением концентрации глюкозы в крови
- сокращением стенок пустого желудка
- повышением концентрации глюкозы в крови
- обезвоживанием организма

49 Аппетит — это:

- снижение гемоглобина в крови
- хорошая порция запального желудочного сока, богатого ферментами
- снижение уровня глюкозы крови
- чувство голода
- повышение уровня глюкозы крови

50 Фактор, положительно влияющие на формирование аппетита:

- физическая нагрузка
- соблюдение режима питания
- положительные эмоции
- доминанта отрицательных чувств (гнев, боль) переутомление
- переохлаждение

51 Основными раздражителями желудочных желез являются:

- вода
- условные сигналы, ранее сочетавшиеся с ее приемами и пища
- пища и вода
- физическая нагрузка
- переохлаждение

52 Нарушение пищеварения в желудке происходит при :

- использовании минеральных вод в питании
- поспешной еде в сухомятку
- дробном питании
- включение в суточный рацион овощей

употреблении экстрактивных веществ мяса

53 Тормозят выделение сока поджелудочной железы:

- прием пищи
- молочная сыворотка и алкоголь
- капуста
- лук
- жиры

54 Тормозят желчеотделение:

- мороженое
- голодание
- жиры
- ксилит
- соли магния

55 Повреждает желчевыделительную функцию:

- теплая пища
- избыточное потребление жиров
- избыточное потребление соли
- молоко
- балластные вещества

56 Нерастворимые продукты обмена выделяются из организма через:

- тонкий кишечник
- толстый кишечник
- почки
- кожу
- анальное отверстие

57 В выделении холестерина участвуют:

- кишечник
- печень

- почки
- легкие
- желудок

58 Какой вид пищеварения осуществляется ферментами, фиксированными на клеточной мембране

- дистантное
- контактное
- полостное
- внутриклеточное
- аутолитическое

59 Назовите сокращения мышц желудка, осуществляющие переход химуса из желудка в 12-перстную кишку:

- тонические
- пропульсивные
- антиперистальтические
- ритмическая сегментация
- перистальтические

60 Сколько слюны вырабатывается в сутки

- 1–1,5 л
- 0,5–2,0 л
- 0,1–0,6 л
- 0,1–0,5 л
- 2–3 л

61 Какой вид сокращения мускулатуры тонкой кишки обеспечивает продвижение пищи по кишечнику

- тонические движения
- пропульсивная перистальтика
- непропульсивная перистальтика
- ритмическая сегментация
- маятникообразные движения

62 Где происходит пристеночное пищеварение

- внутри энтероцитов
- на микроворсинках и в гликокаликсе
- в желудке
- в просвете ЖКТ
- в толстом кишечнике

63 Какой отдел ЦНС осуществляет непосредственный контроль над аппетитом, синтезом жиров и их расщеплением

- продолговатый мозг
- гипоталамус
- мозжечок
- таламус
- средний мозг

64 Где в основном всасываются вода и соли

- легкие
- тонкий кишечник
- желудок
- толстый кишечник
- прямая кишка

65 Что подразумевается под активным транспортом мономеров из желудочно-кишечного тракта

- осмос
- перенос веществ через мембраны против концентрационного, осмотического и электрохимического градиентов с затратой энергии
- фильтрация
- облегченная диффузия
- простая диффузия

66 Какой отдел кишечника не содержит бактерий

- слепая кишка
- двенадцатиперстная кишка
- тощая кишка
- толстая
- прямая

67 Тип пищеварения, осуществляемый под влиянием ферментов, содержащихся в пище, называется:

- собственным
- аутолитическим
- смешанным
- симбионтным
- контактным

68 В каком отделе пищеварительного тракта переваривается клетчатка

- тонкая кишка
- ободочная кишка
- желудок
- двенадцатиперстная кишка
- тощая кишка

69 Желудочный сок состоит из:

- желчи и лизоцима
- липазы, соляной кислоты и пепсина
- слизи и соляной кислоты
- уксусной кислоты и липазы
- амилазы и жирных кислот

70 Основным ферментом, расщепляющим белки в желудке, является

- гликоген
- пепсин
- липаза
- желоч
- амилаза

71 Липаза желудка расщепляет только

- белок
- эмульгированные жиры
- холестерин
- углеводы

крахмал

72 Желчь состоит из:

- химозина и трипсина
- холестерина и желчных кислот
- пепсина и амилазы
- лактазы и холестерина
- сахаразы и липазы

73 Что способствуют желчеотделению:

- соли магния
- ксилит и жиры
- голодание
- мороженое
- холодные коктейли

74 Непереносимость пищи связана с:

- внешним видом
- пищевой аллергией, связанной с образованием антител к определенным компонентам пищи
- психологическим отказом от определенных продуктов
- приемом кулинарной обработки
- температурным режимом подачи

75 Из каких частей в последовательности состоит орган пищеварения человека:

- пищевые железы, пищевод, желудок и кишки.
- ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, кишки.
- ротовая полость, пищевод, гортань, желудок, кишки.
- ротовая полость, глотка, желудок, печень и кишки.
- пищевой канал и пищевые железы.

76 Какие факторы проталкивают и облегчают движение по пищеводу пищи во

- волнистое движение пищевода с слизью слизистой оболочки
- слизь слизистой оболочки пищевода

- сокращение мышц гортани
- волнистое движение пищевода
- сила воздействия клапана

77 Температура, обеспечивающая оптимальное восприятие вкуса горячих блюд и напитков, (С):

- 45- – 50
- 35-–40
- 18-–20
- 65-–70
- 25 – 30

78 Эмульгированные жиры находятся в следующих продуктах:

- молоко
- майонез и молоко
- сливочное топленое масло
- растительное масло
- свиной жир

79 Сильными стимуляторами желудочной секреции являются

- паровое мясо и алкоголь
- жаренные мясные блюда и черный хлеб
- свежий белый хлеб, бульон
- какао и кофе
- творог и сыр

80 Слабые раздражители желудочной секреции :

- специи и творог
- овощи и отварное мясо
- газированные минеральные воды
- свернувшийся яичный белок
- алкоголь в небольшом количестве

81 Торможение желудочной секреции вызывает:

- алкоголь в небольшом количестве
- плохо пережеванная пища
- кофе
- напитки, содержащие CO₂
- отрубной хлеб

82 Лактоза молока расщепляется в :

- ротовой полости
- тонком кишечнике
- желудке
- толстом кишечнике
- 12-ти перстной кишке

83 Сок поджелудочной железы состоит из:

- глюкозы и пепсина
- трипсина и лизоцима
- пепсина и глюкозы
- липазы и трипсина
- инсулина и амилазы

84 Стимулируют выделение сока поджелудочной железы:

- холодная пища
- лук и капуста
- молочная сыворотка
- щелочные минеральные воды
- большие дозы алкоголя

85 Тип пищеварения у человека, осуществляемый с помощью ферментов, синтезированных микроорганизмами пищеварительного тракта, называется:

- смешанным
- симбионтным
- аутолитическим
- внутриклеточным
- собственным

86 Рефлекторная дуга акта жевания замыкается на уровне:

- моста
- продолговатого мозга
- мозжечка
- шейного отдела спинного мозга
- среднего мозга

87 Третий нейрон вкусовой сенсорной системы локализуется в

- коре больших полушарий
- таламусе
- чувствительных ганглиях вкусовых нервных волокон
- чувствительных ганглиях верхнего шейного узла
- ядре солидарного тракта

88 При каких условиях трипсиноген переходит в трипсин?

- под влиянием ферментов поджелудочной железы
- при контакте со слизистой оболочкой двенадцатиперстной кишки и действии энтерокиназы
- под влиянием ферментов желудочного сока
- под влиянием соляной кислоты желудочного сока
- под влиянием жёлчи

89 Инактивация соляной кислоты и пепсина в двенадцатиперстной кишке происходит под влиянием

- трипсина
- жёлчи
- мукопротеидов
- энтерокиназы
- химотрипсиногена

90 Сколько литров желудочного сока выделяется у взрослого человека в сутки

- 30 л
- 2,5 л
- 0,3 л
- 10 л

5л

91 Когда происходит активация антидиуретического механизма

- при приеме жирной пищи
- при приеме соленой пищи, потери жидкости
- при водной нагрузке
- при приеме острой пищи
- при приеме углеводной пищи

92 Чему равен в норме рН желудочного сока натощак

- 0,1--0,5
- 1,5--1,8
- 0,6--0,8
- 2,0--2,5
- 0,9--1,5

93 Основными гуморальными факторами, регулирующими деятельность ЖКТ, являются:

- катионы
- ферменты
- электролиты
- медиаторы
- белки плазмы крови

94 Секрецию желчи в ответ на попадание кислой пищи в двенадцатиперстную кишку уменьшает:

- глюкагон
- инсулин
- холецистокинина-панкреозимин
- секретин
- гастрин

95 При удалении желудка анемия развивается вследствие нарушения всасывания:

- железа
- цианокобаламина (витамина В12) и фолиевой кислоты

- белка
- углеводов
- жира

96 Какой из видов движения не наблюдается в перистальтике желудка

- «пищевая» моторика
- маятникообразные сокращения
- моторика в период наполнения
- голодная» и «пищевая» моторика
- голодные» сокращения

97 Какие вещества всасываются в пищеварительном тракте активным транспортом

- вода
- аминокислоты
- аскорбиновая кислота
- соли
- жиры

98 Какие виды двигательной активности характерны для желудка

- тонические
- перистальтические
- ритмическая сегментация
- маятникообразные движения
- пропульсивные

99 Какова основная роль гормона пищеварительного тракта гастрина

- превращает пепсиноген в пепсин
- стимулирует секрецию желудочного сока
- активирует ферменты поджелудочной железы
- тормозит секрецию желчи
- тормозит секрецию поджелудочной железы

100 На кишечную фазу желудочной секреции в основном влияют:

- центральные механизмы
- продукты гидролиза и интестинальные гормоны
- местные нервные механизмы
- местные рефлекторные механизмы
- интрамуральные механизмы

101 Секрцию пищеварительных ферментов тормозит гормон:

- ацетихолин
- адреналин
- инсулин
- альдостерон
- гормон роста

102 Что не входит в состав каловых масс

- нерастворимые соли, бактерии
- Пепсин, гастрин
- растительная клетчатка, кератины,
- , колл стерко агеныбилин
- слизь, отмершие эпителиальные клетки, холестерин

103 Укажите правильную последовательность по приоритетности расположения путей поступления в организм токсических веществ:

- пищеварительный тракт, печень, кожа
- дыхательные пути, кожа, пищеварительный тракт
- кожа, печень, легкие
- пищеварительный канал, кожа, дыхательные пути
- дыхательные пути, пищеварительный тракт, кожа

104 Какой путь поступления ядов в организм считается сравнительно менее опасным

- жировые железы
- пищеварительный тракт
- дыхательные пути
- поврежденная кожа
- потовые железы

105 Слюна состоит из:

- пептидазы, лизоцима
- лизоцима, слизи, амилазы
- амилазы
- слизи, аминокислот
- липазы, слизи

106 Расщепление сахарозы происходит в:

- 12-й перстной кишке
- тонком кишечнике
- ротовой полости
- желудке
- толстом кишечнике

107 Пептидазы образуются в :

- пищеводе и глотке
- тонком кишечнике и желудке
- желудке и пищеводе
- ротовой полости
- толстом кишечнике

108 Пепсин образуется в :

- тонком кишечнике
- желудке
- поджелудочной железе
- ротовой полости
- толстом кишечнике

109 Липаза образуется в:

- пищеводе
- поджелудочной железе
- желудок
- ротовой полости

толстом кишечнике

110 Какой пигмент придает крови красный цвет

- миоглобин
- гемоглобин
- тромбин
- лейкоцит
- актин

111 Какой из признаков не вызывает малокровие.

- инфекционная болезнь
- понижение уровня гемоглобина
- понижение уровня лейкоцитов
- понижение уровня эритроцитов
- общая потеря крови

112 Какую функцию в основном выполняет сердце

- расщепляет белки
- обеспечивает кровообращение
- регулирует дыхание
- выделяет мочу
- выделяет желчь

113 На сколько групп делится кровь

- 5.0
- 4.0
- 3.0
- 2.0
- 1.0

114 Каким должно быть в среднем минимальное кровяное давление у человека

- 140 – 160 ртутного столба
- 80 – 120 ртутного столба

- 120–140 ртутного столба
- 130–150 ртутного столба
- 150–180 ртутного столба

115 Кислородный запрос

- количество кислорода в составе остаточного воздуха
- количество кислорода, необходимое для окисления продуктов распада в 1 минуту
- количество кислорода, необходимое для окисления продуктов распада в 1 час
- максимальное количество кислорода, полученного организмом в 1 минуту
- количество кислорода, оставшееся после полного окисления продуктов распада

116 Какие факторы препятствуют процессу фильтрации

- гидростатическое давление в капиллярах клубочка
- онкотическое давление крови и гидростатическое давление ультрафильтрата в капсуле клубочка
- объем циркулирующей крови
- вязкость крови
- скорость кровотока

117 Напряжение кислорода и углекислого газа (мм рт. ст.) в венозной крови составляет:

- кислород – 48, углекислый газ – 40
- кислород – 40, углекислый газ – 46
- кислород – 96, углекислый газ – 39
- кислород – 100, углекислый газ – 40
- кислород – 20, углекислый газ – 60

118 Химические изменения крови, происходящие при напряженной умственной работе:

- содержание неорганического фосфора, холестерина, креатинина и щелочных запасов уменьшаются
- содержание неорганического фосфора, холестерина и креатинина повышается, щелочные запасы уменьшаются
- содержание неорганического фосфора, холестерина и креатинина уменьшается, щелочные запасы увеличиваются
- содержание неорганического фосфора и холестерина не меняется, содержание креатинина повышается, щелочные запасы уменьшаются
- содержание неорганического фосфора остается стабильным, содержание холестерина и креатинина повышается, щелочные запасы уменьшаются

119 Какие нарушения считаются основными при воздействии вибрации

- патологии, происходящие в эндокринной системе
- сосудистые нарушения
- патологии, происходящие в сердце
- нарушения, происходящие в нервной системе
- патологии, происходящие в желудочно-кишечном тракте

120 Изменение количества лейкоцитов и лимфоцитов при тяжелой мышечной работе:

- уменьшается количество лейкоцитов, увеличивается количество лимфоцитов
- увеличивается количество лейкоцитов, уменьшается количество лимфоцитов
- увеличивается количество лейкоцитов и лимфоцитов
- уменьшается количество лейкоцитов и лимфоцитов
- не изменяется количество лейкоцитов и лимфоцитов

121 Что такое малое кровообращение

- reseptorla
- поток венозной крови от сердца к легким и обратно
- поток венозной крови от сердца к печени и обратно
- поток венозной крови от сердца к кишкам и обратно
- поток венозной крови от сердца к желудку и обратно

122 Что такое большое кровообращение

- поток артериальной крови от сердца к легким
- поток артериальной крови от сердца к органам и венозной крови от органов сердцу
- поток артериальной крови от сердца к почкам и обратно
- поток артериальной крови от сердца к желудку
- поток артериальной крови от сердца к кишкам

123 Из каких слоев состоит кровеносное сосуды

- интима, медиа, адвентсия и капилляра
- интима, медиа, адвентсия
- интима и медиа
- медиа, капилляры, адвентсия
- плазмы, капилляры, адвентсия

124 К клеткам какой части организма относятся эритроциты

- желудка
- крови
- кишечника
- печени
- почек

125 Угольная ангидраза находится в:

- плазме и эритроцитах
- эритроцитах
- плазме
- лейкоцитах
- тромбоцитах

126 Благодаря чему сохраняется газовый гомеостаз в условиях высокогорья

- понижению сродства гемоглобина к кислороду
- увеличению количества эритроцитов и повышению сродства гемоглобина к кислороду
- повышению частоты дыхания
- уменьшению частоты дыхания
- снижению частоты сокращений сердца

127 У больного резко повышен уровень гастрина в крови. Для этого состояния характерно:

- гипогликемия
- повышенная кислотность желудочного содержимого
- гипергликемия
- пониженная кислотность желудочного содержимого
- средняя кислотность желудочного содержимого

128 На какой белок плазмы действует ренин

- кальций связывающий белок
- ангиотензиноген
- глобулин
- альбумин

фибриноген

129 Какие изменения крови могут произойти при напряженной умственной работе:

- содержание неорганического фосфора, холестерина, креатинина и щелочных запасов уменьшаются
- содержание неорганического фосфора, холестерина и креатинина повышается, щелочные запасы уменьшаются
- содержание неорганического фосфора остается стабильным, содержание холестерина и креатинина повышается, щелочные запасы уменьшаются
- содержание неорганического фосфора и холестерина не меняется, содержание креатинина повышается, щелочные запасы уменьшаются
- содержание неорганического фосфора, холестерина и креатинина уменьшается, щелочные запасы увеличиваются

130 Кислородный потолок:

- максимальное количество кислорода, получаемое организмом в результате деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в 1 час
- максимальное количество кислорода, получаемое организмом в результате деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в 1 минуту
- средний объем кислорода, получаемое организмом в результате деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в 1 минуту
- максимальное количество кислорода в составе воздуха при дыхательном акте
- максимальное количество кислорода в составе запасного воздуха

131 Причины увеличения расхода кислорода после тяжелой статической работы:

- улучшает артериальное давление
- расход на окисление продуктов распада, накопленных во время работы
- подготавливает мышцы к последующей работе
- улучшает питание мышц
- обеспечивает активный отдых мышц

132 Какие химические изменения крови, происходят при напряженной умственной работе: (Укажите верный вариант ответа) содержание неорганического фосфора остается стабильным, содержание

- содержание неорганического фосфора, холестерина, креатинина и щелочных запасов уменьшаются
- содержание неорганического фосфора, холестерина и креатинина повышается, щелочные запасы уменьшаются
- содержание неорганического фосфора, холестерина и креатинина уменьшается, щелочные запасы увеличиваются
- холестерина и креатинина повышается, щелочные запасы уменьшаются
- содержание неорганического фосфора и холестерина не меняется, содержание креатинина повышается, щелочные запасы уменьшаются

133 Укажите верное определение понятия «кислородный потолок»:

- максимальное количество кислорода, получаемое организмом в результате деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в 1 час

- максимальное количество кислорода, получаемое организмом в результате деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в 1 минуту
- средний объем кислорода, получаемое организмом в результате деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем в 1 минуту
- максимальное количество кислорода в составе воздуха при дыхательном акте
- максимальное количество кислорода в составе запасного воздуха

134 Транспорт кислорода к тканям обеспечивает:

- эритроцит
- оксигемоглобин
- гемоглобин
- альбумин
- лейкоцит

135 Участвуют в свертывании крови:

- эритроцит
- фибриноген
- гемоглобин
- глобулин
- альбумин

136 Поджелудочная железа обладает:

- способность регулировать минеральный обмен
- смешанной секрецией
- способностью выделять пищеварительные ферменты
- способностью к синтезу гормонов
- способность регулировать белковый обмен

137 Гормоны поджелудочной железы – инсулин и глюкагон – регулируют обмен:

- водно-солевой
- углеводный и жировой
- энергетический
- белковый
- минеральный

138 Недостаточный синтез инсулина и избыточный – глюкагона является причиной развития

- атеросклероз
- диабета
- истощения
- анемии
- ожирения

139 Мужскими половыми гормонами являются

- синестерол
- андрогены
- прогестероны
- эстрогены
- тестостерон

140 Что выделяют железы внутренней секреции для воздействия на обмен веществ в организме

- витамины
- гормоны
- сахара
- органические кислоты
- минеральные соли

141 Какова в норме температура печени

- 37° С
- 38° С
- 36,6°С
- 37,2° С
- 36,4° С

142 Кровь, оттекающая от желудочно-кишечного тракта, поступает в печень по:

- артерия печени
- воротной вене
- бедренной артерии
- аорте
- сонной артерии

143 Признаками гипертиреоза являются:

- малокровие
- увеличение массы щитовидной железы
- увеличение массы тела
- слизистый отек
- хрупкость костей

144 В щитовидной железе вырабатываются следующие йодсодержащие гормоны

- глюкагон
- дийодтирозин и тироксин
- тирозин
- адреналин
- инсулин

145 Тироксин контролирует в организме:

- водно-солевой баланс
- эмоциональный тонус человека
- энергетический обмен
- кислотно-щелочное равновесие
- кроветворение

146 Паращитовидные железы секретируют:

- глюкагон
- паратгормон
- тиреотропный гормон
- инсулин
- адреналин

147 Вилочковая железа (тимус) секретирует:

- тироксин
- тимозины
- тироксин
- адреналин

инсулин

148 Проявлениями диабета являются:

- увеличение количества мочевины в крови
- увеличение концентрации глюкозы в крови
- нарушение утилизации глюкозы тканями
- снижение уровня гемоглобина
- ускоренный метаболизм глюкозы

149 В корковом слое надпочечников синтезируются:

- тимозин
- минералокортикоиды
- паратгормон
- тироксин
- адреналин

150 В мозговом слое надпочечников синтезируется:

- паратгормон
- адреналин
- инсулин
- глюкагон
- тироксин

151 Какие гормоны вырабатываются в мозговом слое надпочечников

- окситоцин и аргинин-вазопрессин
- адреналин и норадреналин
- инсулин, глюкагон, панкреотический полипептид, панкреотический соматостатин
- минералокортикоиды, глюкокортикоиды и половые гормоны
- АКТГ, тиреотропный, соматотропный гормоны

152 Какие гормоны не выделяет корковое вещество надпочечников

- минералокортикоиды
- инсулин и глюкагон

- глюкокортикоиды
- прогестерон
- половые гормоны

153 Печёночная жёлчь отличается от пузырной:

- высоким содержанием жирных кислот, ионов натрия, хлора, холестерина, кальция
- низким содержанием жёлчных кислот, жёлчных пигментов, холестерина
- низким содержанием жирных кислот, ионов калия
- высоким содержанием желчных кислот, витаминов
- низким содержанием воды, ионов калия

154 Какой из ферментов поджелудочной железы способен активировать все другие протеолитические панкреатические ферменты

- эстераза
- трипсин
- эластаза
- коллагеназа
- химотрипсин

155 Какие виды обмена регулирует щитовидная железа

- обмен железа
- основной обмен;
- минеральный обмен;
- углеводный обмен;
- обмен кальция;

156 Какие гормоны вырабатываются в околощитовидных железах

- тестостерон и прогестерон.
- паратгормон;
- катехоламины;
- тироксин, трийодтиронин и тиреокальцитонин;
- либерины и статины;

157 Какими способами обеспечивается информационная передача гормонов

- аутокринным;
- все вышеперечисленное верно.
- нейрокринным;
- телекринным;
- изокринным;

158 Какую реакцию имеет в нормальных условиях желчь

- кислослабую
- слабощелочную
- слабокислую
- нейтральную
- кисло-щелочную

159 Как активируется панкреатическая липаза

- химотрипсином поджелудочной железы
- желчными кислотами
- холецистокинином-панкреозимином
- кислым желудочным содержимым
- гастрином

160 Какие виды обмена регулируют паращитовидные железы

- обмен железа.
- обмен кальция;
- минеральный обмен;
- углеводный обмен
- основной обмен;

161 Какие виды обмена регулирует поджелудочная железа

- основной обмен;
- углеводный обмен
- минеральный обмен;
- обмен кальция;
- обмен железа.

162 Какие гормоны вырабатываются в поджелудочной железе

- соматостатин; минералокортикоиды, глюкокортикоиды и половые гормоны
- инсулин, глюкагон, панкреотический полипептид, панкреотический
- окситоцин и аргинин-вазопрессин;
- адреналин и норадреналин
- АКТГ, тиреотропный, соматотропный гормоны

163 Какие гормоны синтезируются в нейросекреторных клетках гипоталамуса

- мелатонин, адреналин;
- соматолиберин, гонадолиберин, кортиколиберин, соматостатин;
- инсулин, глюкагон;
- натрийуретический пептид, альдостерон;
- панкреатический полипептид, панкреатический соматостатин

164 Какие гормоны синтезируются в аденогипофизе

- серотонин, инсулин.
- кортикотропин, соматотропин, лютропин, фоллитропин, пролактин;
- мотилин, панкреатический полипептид;
- окситоцин и аргинин-вазопрессин (АДГ);
- альдостерон, глюкагон;

165 Какие из перечисленных гормонов способствуют гликогенолизу

- минералкортикоиды.
- адреналин;
- инсулин
- тироксин;
- половые гормоны

166 Какой путь поступления ядов в организм считается сравнительно менее опасным

- дыхательные пути
- пищеварительный тракт
- потовые железы
- жировые железы

поврежденная кожа

167 Основными единицами измерения энергии человека считаются

- децикалория
- килокалория и килоджоуль
- киловатт
- мегабайт
- квант

168 энергия, затрачиваемая на работу внутренних органов и теплообмена называется

- промежуточным
- основным
- водно-солевым
- вещественным
- общим

169 Возраст, когда устанавливается равновесие в обмене веществ

- детство
- зрелость
- юность
- старость
- подростковый

170 Возраст, когда наблюдается снижение интенсивности обмена веществ:

- пожилой
- старость
- детство
- зрелость
- юность

171 ВОО снижается у:

- подростков
- людей среднего возраста

- детей
- людей среднего возраста
- людей преклонного возраста

172 Повышение ВОО наблюдается при

- промежуточным
- понижении температуры окружающей среды
- витаминизация пищи
- изменении температурных режимов подачи блюд
- увеличении содержания жиров в рационе

173 Пустыми" являются калории:

- фруктов и булочных изделий
- алкоголя и сахара
- рыбы и кондитерских изделий
- мяса и овощей
- хлеба и мяса

174 Источником энергии в пище являются:

- вкусовые вещества и жиры
- углеводы, белки и жиры
- белки, витамины
- минеральные вещества и белки
- витамины и белки

175 Профессия, относящиеся к I группе интенсивности труда (умственный труд):

- работники связи
- педагоги
- строители
- медсестры
- продавцы промышленных товаров

176 Профессия, относящиеся ко II группе интенсивности труда (легкий физический труд

- работники общественного питания
- работники связи
- врачи
- железнодорожники
- работники электротранспорта

177 Профессия, относящиеся к III группе интенсивности труда (средний по тяжести труд):

- металлурги
- Врачи –хирурги
- повара
- воспитатели
- тренеры

178 Профессии, относящиеся к IV группе интенсивности труда (тяжелый физический труд):

- повара
- нефтяники
- агрономы
- работники общественного питания
- водители различных видов транспорта

179 Профессия, относящиеся к V группе интенсивности труда (особо тяжелый физический труд):

- работники пищевой промышленности
- каменщики
- водители автобусов
- зоотехники
- санитарки

180 Энергетическая ценность рациона на Севере повышается за счет:

- молочных продуктов
- жиров
- белков
- углеводов
- витаминов

181 Энергетическая ценность завтрака при трехразовом питании составляет, (%):

- 40.0
- 25.0
- 10.0
- 50.0
- 15.0

182 Каков среднесуточный расход энергии взрослого человека в зависимости от пола и возраста, ккал

- 4800--5200
- 2200--2800
- 1200--1800
- 6200--6800
- 4200--4500

183 Как изменяется потребность человека в энергии, в зависимости от увеличения группы интенсивности труда

- иногда уменьшается, а иногда остается неизменной
- увеличивается
- остается неизменной
- уменьшается
- иногда увеличивается, а иногда уменьшается

184 Какие пищевые вещества не дают организму энергию

- углеводы, вода и витамины
- вода, минеральные соли и витамины
- вода, белки и витамины
- витамины, жиры и вода
- сахар, белки и вода

185 Что понимается под закаливанием организма:

- повышение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям
- повышение сопротивляемости организма изменениям температуры воздуха и воды
- повышение сопротивляемости организма изменениям температуры воздуха, воды и химических факторов окружающей среды
- повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным изменениям физических, химических и биологических факторов окружающей среды

- повышение сопротивляемости организма изменениям температуры воздуха, воды и солнечной радиации

186 Основные принципы закаливания организма

- зимой и весной, в одно и тоже время дня, коллективность
 постепенность, последовательность, комплексность и индивидуальность
 летом и осенью, комплексность и индивидуальность
 зимой и весной, постепенность, последовательность
 зимой и весной, в одно и тоже время дня

187 Укажите процессы, происходящие в организме при использовании бани для купания:

- увеличение потери жидкости организма, ослабление обмена веществ в организме
 нормализация кровяного давления, увеличение активности потовых и сальных желез
 ослабление кожного дыхания и обмена веществ
 уменьшение мышечного тонуса, увеличение активности потовых и сальных желез
 увеличение активности потовых и сальных желез, ослабление кожного дыхания

188 Биологическое окисление пищевых веществ сопровождается выделением:

- биогенов
 энергии
 адаптогенов
 антигенов
 аминокислот

189 Общие энергозатраты взрослого человека складываются

- основного обмена
 Физической активности и основного обмена
 водно-солевого баланса
 умственной деятельности
 поддержание температуры тела

190 ВОО зависит от:

- характера питания и пола
 возраста, пола и массы тела

- креативности и уровня интеллекта
- пола и массы тела
- коммуникабельности и возраста

191 Величина основного обмена у мужчин равна скольким ккал/на кг веса в час

- 5.0
- 1.0
- 2.0
- 3.0
- 4.0

192 Величина основного обмена у женщин равна скольким ккал/на кг веса в час

- 3.0
- 0.9
- 1.2
- 2.0
- 1.5

193 Какие из перечисленных факторов повышают ВОО

- гипотиреоз и ожирение
- усиление функции щитовидной железы и увеличение мышечной массы
- выброс инсулина в кровь
- увеличение возраста и повышение температуры тела
- накопление жира и повышение температуры тела

194 Какие из перечисленных факторов понижает ВОО

- выброс адреналина и гипетериоз
- истощение и увеличение возраста
- увеличение мышечной массы
- повышение температуры тела и истощение
- усиление функции щитовидной железы

195 Пищевой термогенез (СДДП) при смешанном питании равен, (%):

- 25.0
- 10.0
- 2.0
- 50.0
- 30.0

196 Самый максимальный термогенез (СДДП) вызывают:

- минеральные вещества
- белки
- жиры
- углеводы
- витамины

197 Энергетические траты I группы интенсивности труда (женщины), (ккал):

- 3000--3500
- 2200--2400
- 2000--2300
- 2400--2500
- 2700--3100

198 Энергетические траты I группы интенсивности труда (мужчины), (ккал):

- 3200--3500
- 2250--2800
- 2000--2300
- 2800--3000
- 3000--3100

199 Энергетические траты II группы интенсивности труда (женщины), (ккал):

- 3000--3200
- 2350--2550
- 2000--2100
- 2550--2700
- 2750--3100

200 Энергетические траты II группы интенсивности труда (мужчины), (ккал

- 3600.0
- 2750--3000
- 2200--2500
- 3000.0
- 3200.0

201 Энергетические траты III группы интенсивности труда (женщины), (ккал):

- 3400--3700
- 2500--2700
- 2200--2400
- 2700--3100
- 3000--3500

202 Энергетические траты III группы интенсивности труда (мужчины), (ккал

- 3800--4000
- 2950--3200
- 2500--2700
- 3200--3500
- 3400--3700

203 Энергетические траты IV группы интенсивности труда (женщины), (ккал):

- 3800--4000
- 2900--3150
- 2500--2700
- 3150--3300
- 3400--3700

204 Энергетические траты IV группы интенсивности труда (мужчины), (ккал

- 4100.0
- 3700.0
- 2500.0
- 2900.0

3900.0

205 Энергетические траты V группы интенсивности труда (мужчины), (ккал):

- 5000--5100
- 3900--4300
- 3500--3700
- 4300--4600
- 4500--4700

206 Энергетическая ценность рациона на юге снижается за счет:

- витаминов
- жиров
- белков
- углеводов
- минеральных веществ

207 Энергетическая ценность обеда при трехразовом питании составляет,

- 70.0
- 50.0
- 25.0
- 80.0
- 45.0

208 Энергетическая ценность ужина при трехразовом питании составляет, (%):

- 45.0
- 25.0
- 50.0
- 75.0
- 30.0

209 Гигиеническое значение кожи

- участвует в терморегуляции, в обменных процессах, определяет форму тела
- защищает от неблагоприятного воздействия физических, химических и биологических факторов окружающей среды

- носит выделительную функцию, определяет цвет человека
- защищает от неблагоприятного воздействия химических факторов среды, определяет цвет человека
- считается главным органом тактильной чувствительности человека, определяет цвет человека

210 Как обеспечивается в организме процесс теплоотдачи

- распадом АТФ
- излучением, конвекцией, проведением, испарением
- клеточным дыханием
- повышением содержания кислорода и углекислого газа в крови
- понижением содержания кислорода и углекислого газа в крови

211 Как называется количество тепла, выделяемое при сгорании 1г пищевого вещества в бомбе Бергло

- дыхательным коэффициентом
- физической калорической ценностью
- калорическим эквивалентом кислорода
- физиологической калорической ценностью
- калорическим эквивалентом углекислого газа

212 Как обеспечивается в организме процесс теплообразования

- перераспределением тепла
- клеточным дыханием, распадом АТФ
- понижением содержания кислорода, повышением содержания углекислого газа в крови
- излучением, конвекцией, проведением, испарением
- понижением содержания кислорода и углекислого газа в крови

213 Где в организме образуется наибольшая доля тепла

- в сердце, почках
- в мышцах, печени, почках
- в костной ткани, печени
- в спинном и головном мозге
- в спинном и головном мозге

214 Что отражает усвояемость питательных веществ пищи

- уменьшение основного обмена после приема пищи
- количество всасываемых и утилизируемых организмом веществ
- взаимозаменяемость питательных веществ по их калорической ценности
- взаимозаменяемость питательных веществ по их массе
- увеличение основного обмена после приема пищи

215 Согласно правилу поверхности затраты энергии человеком пропорциональны его

- возрасту
- величине поверхности тела
- массе тела
- росту
- полу

216 В чем заключается метод прямой калориметрии

- в определении энергетических затрат организма по количеству потребленного кислорода
- в определении энергозатрат организма по количеству выделенного тепла
- в определении энергозатрат организма по количеству потребленного тепла
- в определении энергетических затрат организма по количеству потребленного кислорода и выделенного CO₂
- в определении энергетических затрат организма по количеству выделенного углекислого газа

217 Вследствие чего происходит уменьшение теплоотдачи

- усиление основного обмена
- сужения поверхностных сосудов, пилоmotorной реакции
- увеличения легочного дыхания
- расширения поверхностных сосудов
- увеличения потоотделения

218 Для каких питательных веществ физическая калорическая ценность больше физиологической

- белков, жиров, углеводов
- белков
- жиров и углеводов
- жиров
- углеводов

219 В чем заключается метод непрямой калориметрии

- в определении энергетических затрат организма по количеству выделенного углекислого газа
- в определении энергетических затрат организма по количеству потребленного кислорода и выделенного CO₂
- в определении энергетических затрат организма по количеству потребленного кислорода
- в определении энергетических затрат организма по количеству выделенного тепла
- в определении энергетических затрат организма по количеству потребленного тепла

220 Вследствие чего происходит увеличение теплоотдачи

- ослабления легочного дыхания
- расширения поверхностных сосудов, увеличения потоотделения и увеличения легочного дыхания
- сужения поверхностных сосудов
- уменьшения потоотделения
- пиломоторной реакции

221 На какие процессы влияет увеличение интенсивности обмена веществ в клетках организма

- дыхания
- теплообразование
- конвекцию
- испарение
- теплоизлучение

222 Какой центр находится в переднем отделе гипоталамуса

- теплоизлучение
- физической терморегуляции
- сна и пробуждения
- химической терморегуляции жажды
- голода и насыщения

223 Что относится к механизмам химической терморегуляции

- радиация
- усиление метаболизма, мышечная дрожь, специфически-динамическое действие пищи
- уменьшение основного обмена
- испарение

конвекция

224 Вследствие чего температура тела возвращается к норме при увеличении температуры внутренних органов

- сужения поверхностных сосудов
- расширения поверхностных сосудов, увеличения работы потовых желез
- повышения терморегуляционного тонуса и мышечной дрожи
- увеличения окисления бурого жира, уменьшения потоотделения
- изменения содержания кислорода и углекислого газа в крови

225 Как определяется энергия, связанная с специфически динамическим действием пищи

- 25% от суммы суточной и энергии, затрачиваемой на основной обмен
- до 10--15% от энергии, затрачиваемой на основной обмен
- до 10--15% от суточной энергии
- до 5--8% от энергии, затрачиваемой на основной обмен
- до 20--25% от суточной энергии

226 Какая группа продуктов обеспечивает в организме преимущественно энергетическую функцию

- хлебобулочные изделия, сахараиды, рыба и рыбопродукты
- хлебобулочные изделия, макаронные изделия и крупы, жиры
- хлебобулочные изделия, макаронные изделия и крупы, мясо и мясопродукты
- макаронные изделия и крупы, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты
- мясо и мясопродукты, макаронные изделия и крупы, овощи

227 Укажите правильную последовательность пищевых веществ по энергетической ценности

- углеводы, жиры < белки
- белки, углеводы < жиры
- белки, жиры < углеводы
- белки, витамины < углеводы < жиры
- белки, жиры < витамины < углеводы

228 Укажите правильный вариант пищевых веществ, обеспечивающих организм энергией

- углеводы, витамины, фосфолипиды
- углеводы, жиры, белки

- витамины, белки, экстрактивные вещества, жиры
- жиры, белки, биоэлементы, лецитины
- жиры, минеральные вещества, белки

229 Какие ценности характеризуют качество пищевых продуктов

- индивидуальный метод, хронометражный метод
- прямая калориметрия, хронометражный метод
- объективный метод, субъективный метод
- табличный метод, расчетный метод
- точный метод, технический метод, математический метод

230 Системы организма, в которых возникают изменения при длительном воздействии шума

- мочеполовая система
- орган слуха, нервная, сердечно-сосудистая и пищеварительная системы
- опорно-двигательный аппарат
- эндокринная система
- дыхательная система

231 Сущность переутомления:

- патологическое состояние, сопровождающееся сильным возбуждением центральной нервной системы
- высокий уровень утомления, уменьшает сопротивляемость организма к физическим факторам окружающей среды
- регулирует сопротивляемость организма к вредным факторам окружающей среды
- сильное торможение, происходящее в коре головного мозга
- высокий уровень утомления и патологического состояния, уменьшает сопротивляемость организма к воздействию вредных факторов окружающей среды

232 Правильный вариант физиометрических показателей

- цвет кожи, степень упитанности, уровень развития мышц верхних и нижних конечностей
- жизненная емкость легких, сила и выносливость мышц руки
- форма грудной клетки и позвоночника, форма ступни
- уровень развития подкожного жирового слоя, состояние полового развития
- вес тела, окружность головы, форма ноги

233 Частота купания здорового человека

- не менее 1 раза в месяц
- не менее 1 раза в неделю
- не менее 3-х раз в неделю
- не менее 2-х раз в месяц
- не менее 2-х раз в неделю

234 Укажите, в каком органе происходят дегенеративные изменения при длительном воздействии шума:

- в ушном переходе
- в кортиевоом органе
- в жидкости улитки
- в барабанной перепонке
- во внутреннем ухе

235 Биологические факторы способны оказывать на организм работающих специфическое действие:

- в ушном переходе
- аллергенное
- канцерогенное
- гонадотропное
- тератогенное

236 Наиболее опасный эффект инфракрасного излучения в условиях производства

- давления азота
- катаракта
- канцерогенный эффект
- гонадотропный эффект
- развитие атеросклеротических изменений

237 Основные факторы, способствующие возникновению горной болезни:

- нехватка кислорода, большое количество окиси углерода
- нехватка кислорода, низкое атмосферное давление
- уменьшение парциального давления кислорода, повышение парциального давления азота
- низкое давление и высокая влажность
- нехватка кислорода и ультрафиолетового излучения

238 При каких заболеваниях назначается рацион с пониженной энергетической ценностью

- по желанию больного, в условиях жаркой погоды
- при сдвиге режиме питания, при ожирении
- в стадии выздоровления инфекционных больных, при чрезвычайно высокой энергопотери
- при ожирении, при отсутствии аппетита у больного
- при сдвиге режиме питания, при отсутствии аппетита у больного

239 В каких органах и тканях выборочно происходит нагревание при облучении электромагнитными волнами:

- желудок, поджелудочная железа, надпочечники
- хрусталик, яички, яичники
- головной мозг, печень, кишечник
- кровь, лимфа, клеточная жидкость
- кожа, кости, почки

240 Группы физического труда в зависимости от расходуемой энергии:

- легкий, I степени тяжести, II степени тяжести, очень тяжелый
- легкий, средней тяжести, тяжелый, очень тяжелый
- легкий, не тяжелый, средней тяжести, очень тяжелый
- легкий, средней тяжести, I степени очень тяжелый, II степени очень тяжелый
- очень легкий, легкий, средней тяжести, очень тяжелый

241 Основные особенности радиоактивных пылей, определяющие характер их действие на организм

- ионизирующая способность
- растворимость
- вес аэрозолей
- размеры частиц
- период полураспада

242 Укажите, в каких органах происходят дегенеративные изменения при действии хлорированных углеводов

- в слизистых оболочках
- в паренхиматозных органах
- в костной ткани
- в пищеварительных путях

в ногтях

243 Определение сочетанного воздействия производственных факторов на человека:

- прерывистое воздействие на организм нескольких ядов одним путем в условиях производства
- одновременное действие на организм нескольких токсических веществ и других неблагоприятных производственных факторов
- действие нескольких токсических веществ при одновременном или последовательном поступлении в организм разными путями
- действие нескольких токсических веществ при одновременном или последовательном поступлении в организм одним путем
- прерывистое воздействие на организм одного яда одним путем в условиях производства

244 Укажите основные закаливающие факторы закаливания организма:

- горячий и холодный воздух, вода, рациональное питание, чистый атмосферный воздух
- воздух, вода, Солнечная радиация
- горячий и холодный воздух, Солнечная радиация, рациональное питание
- воздух, вода, Солнечная радиация, благоприятные бытовые условия
- рациональное питание, чистый атмосферный воздух, прогулки

245 К составным элементам личной гигиены относятся. Выберите правильный вариант

- гигиена физического труда, общественная гигиена, гигиена детей и подростков гигиена одежды, гигиена воды и водопотребления
- гигиена тела и полости рта, гигиена умственного труда, гигиена индивидуального питания
- гигиена тела, гигиена леч.-проф. Учреждений
- гигиена одежды, коммунальная гигиена

246 Соматические (детерминированные) эффекты воздействия ионизирующих излучений на организм

- гонадотоксический, эмбриотоксический
- мутагенный и тератогенный
- острая и хроническая лучевая болезнь, ожоги, половая стерильность
- наследственные болезни, уродства
- опухоли, лейкозы

247 Рентгенологическое исследование представляет опасность

- электромагнитное излучение
- внешнего облучения

- внутреннего облучения
- внутреннего и внешнего облучения
- слепящее действие рентгеновского пучка

248 Укажите наиболее верную частоту купания здорового человека:

- не менее 4-х раз в неделю
- не менее 1 раза в неделю
- не менее 3-х раз в неделю
- не менее 2-х раз в месяц
- не менее 2-х раз в неделю

249 В какой части уха происходят дегенеративные изменения при длительном воздействии шума:

- в жидкости улитки
- в кортиевоом органе
- в ушном переходе
- во внутреннем ухе
- в барабанной перепонке

250 Укажите специфическое действие, которое способны оказывать на организм работающих биологические факторы:

- тератогенное
- аллергенное
- фиброгенное
- канцерогенное
- гонадотропное

251 Укажите наиболее опасный эффект инфракрасного излучения в условиях производства

- тератогенное
- катаракта
- канцерогенный эффект
- развитие атеросклеротических изменений
- гонадотропный эффект

252 Какие основные факторы, приводят к возникновению горной болезни: уменьшение парциального давления кислорода, повышение парциального

- нехватка кислорода, большое количество окиси углерода
- нехватка кислорода, низкое атмосферное давление
- давления азота
- низкое давление и высокая влажность
- нехватка кислорода и ультрафиолетового излучения

253 Укажите верный вариант состояний, при которых назначается рацион с пониженной энергетической ценностью

- в стадии выздоровления инфекционных больных, при чрезвычайно высокой энергопотери
- при сходящем режиме питания, при ожирении
- по желанию больного, в условиях жаркой погоды
- при сходящем режиме питания, при отсутствии аппетита у больного
- при ожирении, при отсутствии аппетита у больного

254 Каким путем реабсорбируются белки

- вторично-активного транспорта
- пиноцитоза
- осмоса
- пассивного транспорта
- первично-активного транспорта

255 Сколько аминокислот входит в состав поступающих с пищей белков

- 50.0
- 20.0
- 60.0
- 100.0
- 40.0

256 Расщепление нуклеиновых кислот в желудочно-кишечном тракте происходит

- нуклеиновые кислоты не перевариваются в ЖКТ
- в двенадцатиперстной и тощей кишке
- в желудке
- в толстой кишке (микрофлорой)
- в ротовой полости

257 Сколько существует заменимых аминокислот

- 5.0
- 12.0
- 10.0
- 20.0
- 30.0

258 Что составляет основу определения нормы белков

- состав аминокислот в белках
- азотистый баланс
- суточная норма белков
- незаменимые аминокислоты в составе белков
- заменимые аминокислоты в составе белков

259 По происхождению, какие белки считаются полноценными

- белки бобовых растений
- белки животного происхождения
- белки растительного происхождения
- белки зерновых продуктов
- белки смешанных продуктов

260 Сущность пластической функции белков в организме

- обеспечение нормального морфологического состава органов и тканей
- обеспечение роста и развития организма
- образование антиген и антитела в организме
- регулирование процессов метаболизма в организме
- обеспечение энергетического баланса в организме

261 Какое количество белка должно поступать в организм для обеспечения только азотистого баланса

- 120 гр
- 56 гр
- 65 гр
- 112 гр

98 гр

262 Какое значение имеет внешняя оболочка зерна

- в оболочке находятся иологически активные вещества
- в оболочке находятся белки
- в оболочке находятся углеводы
- в оболочке находятся только целлюлоза
- в оболочке находятся только минеральные вещества

263 Для приготовления лечебно–профилактических рационов применяют следующий способ тепловой обработки:

- водорода и азота
- варка на пару
- жаренье основным способом
- жаренье на гриле
- жаренье во фритюре

264 Белок состоит из следующих химических элементов:

- водорода и азота
- кислорода, углерода, водорода и азота
- углерода и азота
- фтора и углерода
- кальция и кислорода

265 Изучение биологической ценности белков осуществляется следующими методами:

- только химическими
- биологическими и химическими
- техническими
- эмпирическими
- позитивными

266 О биологической ценности белка можно судить по:

- наличием незаменимых кислот
- аминокислотному составу

- интегральному составу
- калорическому коэффициенту
- коэффициенту усвоения

267 Наиболее близкими к стандарту сбалансированности незаменимых аминокислот являются:

- рыба и фрукты
- молоко и белок яйца
- мясо и овощи
- хлеб и желток яйца
- фрукты и мясо

268 Полноценные белки находятся в следующих продуктах:

- рисе и бобах
- мясе и молоке
- молоке и овощах
- картофеле и фруктах
- хлебе и макаронных изделиях

269 Белка животного происхождения в суточном рационе должно быть не менее (%):

- 45-50
- 50,0-60,0
- 25,0-30,0
- 70,0-100,0
- 15-20

270 Потребность в белке повышается :

- для лиц, занятых умственным трудом
- при тяжелых физических нагрузках
- в пожилом возрасте
- в летний период времени
- при заболевании почек

271 Избыточное содержание белков в рационе приводит к:

- истощению
- повышению нагрузки на печень
- повышению уровня сахара в крови
- избыточному накоплению жиров в организме
- сахарному диабету

272 Улучшают усвояемость белка пищи следующие факторы:

- избыток жиров в рационе
- сбалансированность пищевого рациона
- увеличение доли балластных веществ в рационе
- нарушение функции щитовидной железы
- большие объемы пищи

273 Основным источником белка животного происхождения является:

- курица
- рыба
- мясо
- молоко
- яйцо

274 Каков pH желудочного сока в присутствии белковой пищи

- 3,5--4,0
- 0,8--1,5
- 4,0--5,5
- 5,5--6,0
- 7,4--8,0

275 Наиболее правильный вариант, отражающий пластическую функцию белков

- рост и развитие организма, образование антиген и антител
- обеспечение роста и развития организма
- обеспечение осмотического давления крови
- обеспечение осмотического давления крови, образование антиген и антител
- образование антиген и антител

276 Средняя суточная норма белка для взрослых людей

- 75--85 гр
- 85--120 гр
- 112 гр
- 100 гр
- 120 гр

277 Пептиды гидролизуются в:

- печени
- желудке и тонком кишечнике
- ротовой полости
- пищеводе
- толстом кишечнике

278 Незаменимыми аминокислотами являются:

- сирин и пролин
- триптофан, лизин
- глутамин и сирин
- аспарагин и метионин
- цистин и лизин

279 Повышение биологической ценности белка возможно путем:

- повышение квоты минерального компонента
- добавления в рецептуры белковых обогатителей
- увеличения доли углеводов в рационе
- увеличения жиров в блюде
- витаминизации пищи

280 Положительный азотистый баланс наблюдается:

- при недостатке витаминов
- в период интенсивного роста детей
- при недостатке белка в питании
- при истощении организма

при физических перегрузках

281 Отрицательный азотистый баланс наблюдается:

- при истощении организма
- при недостатке белка в рационе
- в период интенсивного роста детей
- во время беременности
- при увеличении мышечной массы (у спортсменов)

282 Биологическую ценность белка хлеба можно повысить добавлением:

- тмина
- овсяной
- отрубей
- растительного масла
- крапивы

283 Предварительное замачивание круп приводит к:

- быстрой готовке
- повышению биологической ценности белка
- снижению количества углеводов
- потере ПНЖК
- накоплению биогенных аминов

284 Какую функцию преимущественно выполняют белки

- структурную и ферментативную
- пластическую и структурную
- ферментативную и энергетическую
- защитную и дыхательную
- энергетическую и защитную

285 Белки в желудочно-кишечном тракте расщепляются до:

- глицерина и жирных кислот
- аминокислот

- углекислого газа, воды, азотистых соединений
- альбумоз и пептонов
- углекислого газа и воды

286 Какой гормон оказывает преимущественное действие на белковый обмен

- альдостерон
- тироксин
- адреналин
- антидиуретический
- инсулин

287 Сущность количественных изменений, происходящих в организме при питании

- изменение психологии и интеллекта
- изменения размеров тела (рост, вес)
- изменения размеров тела (рост, вес), увеличение возраста
- увеличение роста, изменение психологии
- увеличение веса тела, изменение интеллекта

288 Укажите вариант, отражающий приоритетные пути выведения токсических веществ из организма

- печень, волосы, ногти
- почки, кишечник, легкие, молочные железы
- рот, нос и кожа
- кожа, кишечник, слюнные железы
- слизистые оболочки, почки, волосы

289 Укажите правильный вариант белков рыбы

- ихтулин, глобулин - X
- альбумин, актин
- ихтулин, миозин
- альбумин, ихтулин
- глобулин - X миозин

290 Продукты, содержащие наибольшее количество белка животного происхождения

- сливочное масло
- сыр
- баранина
- молоко
- говядина

291 Укажите правильный вариант белков мяса

- миозин, ихтулин глобулин-X
- миозин, актин, глобулин-X
- актин, ихтулин, альбумин
- глобулин -X, миозин, альбумин
- миозин, ихтулин, альбумин

292 Укажите правильный вариант белков молока

- лактоглобулин, вителлин
- лактоальбумин, лактоглобулин
- лактоглобулин, ихтулин
- альбумин, лактоглобулин
- лактоальбумин, овоальбумин

293 В каких случаях возможно увеличение суточной нормы белка

- в туристических поездах
- после хирургических вмешательств
- в условиях высоких температур
- при повышенном потоотделении организмом
- при хроническом голодании

294 За счет углеводов пищи обеспечивается общая энергетическая потребность организма, (%):

- 90-100
- 50-70
- 10-20
- 80-90
- 15 - 25

295 Какую функцию преимущественно выполняют углеводы

- структурно-защитную
- энергетическую
- Структурно-ферментативную
- ферментативную и защитную
- энергетическую и ферментативную

296 Чему равна суточная потребность человека среднего возраста в углеводах

- 200–300 г
- 400–500 г
- 80–100 г
- 70–80 г
- 150–200 г

297 Продуктами гидролиза полисахаридов в организме являются:

- лактоза
- глюкоза
- крахмал
- пектин
- фруктоза

298 Сколько ккал образуется при окислении 1 г углеводов в организме

- 7.0
- 4.0
- 9.0
- 3.0
- 5.0

299 Усвояемыми полисахаридами являются:

- крахмал и лактоза
- крахмал и гликоген
- пектиновые вещества
- клетчатка и глюкоза

агар-агар и фруктоза

300 Неусвояемыми углеводами являются:

- фруктоза и лактоза
- целлюлоза и пектин
- лактоза и фруктоза
- мальтоза и крахмал
- крахмал и глюкоза

301 Определите правильный вариант наличия углеводов в указанных продуктах

- мясо – мальтоза, мука – гликоген, молоко – крахмал, овощи – целлюлоза
- мясо – гликоген, мука – крахмал, молоко – лактоза, овощи – целлюлоза
- мясо – целлюлоза, мука – крахмал, молоко – лактоза, овощи – гликоген
- мясо – крахмал, мука – гликоген, молоко – лактоза, овощи – целлюлоза
- мясо – лактоза, мука – крахмал, молоко – гликоген, овощи – целлюлоза

302 Неумеренное потребление сахара у детей вызывает:

- нарушение функции щитовидной железы
- ожирение и кариес зубов
- рахит
- истощение
- малокровие

303 Среднесуточная потребность человека в углеводах составляет, (г):

- 700 – 800
- 400--500
- 700--1000
- 30--50
- 100 – 150

304 Избыточное потребление сахара приводит к :

- авитаминозам
- ожирению и сахарному диабету

- болезням печени
- костной системы
- заболеванию щитовидной железы

305 Какой железой осуществляется регуляция уровня "сахара крови" в организме

- надпочечной железой
- поджелудочной железой
- щитовидной железой
- вилочковой железой
- паращитовидной железой

306 Чем объясняется низкий процент усваивания продуктов растительного происхождения:

- наличием в продуктах растительного происхождения дисахаридов и целлюлозы
- наличием в продуктах растительного происхождения клетчатки
- наличием в продуктах растительного происхождения целлюлозы и простых сахаров
- наличием в продуктах растительного происхождения дисахаридов
- наличием в продуктах растительного происхождения простых сахаров

307 Укажите вариант правильного размещения углеводов с их источниками

- крахмал – в молоке, мальтоза – в солоде, лактоза – в картофеле
- крахмал – в картофеле, мальтоза – в солоде, лактоза – в молоке
- мальтоза – в картофеле, крахмал – в солоде, лактоза – в молоке
- крахмал – в солоде, мальтоза – в картофеле, лактоза – в молоке
- крахмал – в картофеле, мальтоза – в молоке, лактоза – в солоде

308 В состав ключевых ферментов, участвующих в окислении углеводов, входят:

- витамин E
- витамин PP и B1
- витамин A
- витамин C
- витамин D

309 Оптимальное соотношение белков, жиров углеводов в рационе составляет:

- 0.042395833333333334
- 0.0424074074074074
- 0.04238425925925926
- 0.04241898148148148
- 0.043101851851851856

310 Для лиц, занятых тяжелым физическим трудом, оптимальное соотношение белков, жиров углеводов составляет:

- 0.042424768518518514
- 0.04238657407407407
- 0.0424074074074074
- 0.042430555555555555
- 0.042395833333333334

311 Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов для лиц, занятых умственным трудом, составляет:

- 0.04238657407407407
- 0.04176851851851852
- 1 : 1 : 4
- 0.04241898148148148
- 0.042430555555555555

312 Какой дисахарид играет важную роль в питании детей

- галактоза
- лактоза
- фруктоза
- глюкоза
- гликоген

313 Жироподобными веществами являются:

- пектин
- стерины и фосфолипиды
- глицерин
- гликоген
- галактоза

314 Калорический коэффициент жиров \approx ... ккал. +

- 10.0
- 9.0
- 7.0
- 12.0
- 15.0

315 Нормальное содержание жира в человеческом организме должно быть не более (%):

- 45–55
- 10,0–20,0
- 1,0–5,0
- 40,0–50,0
- 15–33

316 Функции резервного жира в организме человека:

- транспортная
- участие в терморегуляции
- пластическая
- регуляция обмена веществ в клетке
- обеспечение всасывания пищевых компонентов

317 Желчи свойственны следующие функции:

- нейтрализация желудочного сока
- всасывание жиров
- расщепление гликогена
- расщепление белков
- расщепление крахмала

318 Лецитином богаты:

- макаронные изделия
- нерафинированные растительные масла
- абрикосы
- картофель

молоко

319 Холестерин в организме обеспечивает:

- образование антител
- образование витамина D
- активность ферментов
- синтез витаминов группы B в кишечнике
- транспорт кислорода

320 Недостаточное потребление жиров в организме приводит к:

- образование антител
- ухудшению усвояемости витаминов
- развитию атеросклероза
- ожирению
- ухудшению усвоения нутриентов пищи

321 Избыточное потребление жиров приводит к:

- гиперфункции щитовидной железы
- ожирению и атеросклерозу
- развитию малокровия
- поражению опорно-двигательного аппарата
- кариесу

322 Источником ненасыщенных жирных кислот являются:

- костный жир
- жир рыб и подсолнечное масло
- масло какао
- бараний жир
- говяжий жир

323 Усвояемость жира улучшают следующие факторы:

- кислая среда
- желчь

- витамины
- избыток жиров в рационе
- легкоусвояемые углеводы

324 В каких тканях жиры не играют пластическую роль

- ногти, сосудистые стенки
- костная и легочная ткани
- клеточные мембраны, костная ткань
- клеточные мембраны, нервная ткань
- сосудистые стенки, глюкозиды крови

325 За счет жиров пищи обеспечивается общая энергетическая потребность организма (%):

- 55- – 60
- 28,0--33,0
- 10,0--15,0
- 50,0--70,0
- 25,0 – 30,0

326 Продуктами гидролиза жиров в организме являются:

- гликоген
- глицерин и жирные кислоты
- аминокислоты
- моносахариды
- микроэлементы

327 Факторы, обеспечивающие эмульгирование жиров:

- нейтральная среда
- присутствие белка и наличие желчи
- кислая среда
- избыток углеводов
- недостаток витаминов

328 Транспорт жирных кислот через кишечную стенку происходит в виде комплексов с:

- витаминами
- желчными кислотами
- белками
- углеводами
- минеральными веществами

329 Фосфатиды жиров представлены:

- клетчаткой
- лецитином
- глицерином
- холестерином
- гликогеном

330 В составе лецитина имеются:

- гликогеном
- ненасыщенные жирные кислоты и фосфор
- липаза
- кальций
- глицерин

331 Стерины жиров представлены:

- холестерином
- холестерином
- лецитином
- восками
- холином

332 Оптимальный уровень холестерина в организме обеспечивают следующие вещества:

- воски
- ненасыщенные жирные кислоты
- соляная кислота
- соли кальция
- насыщенные жирные кислоты

333 Эссенциальные жирные кислоты в организме человека:

- нет правильного ответа
- не синтезируются
- синтезируются
- синтезируются в недостаточном количестве
- синтезируются в большом количестве

334 Ненасыщенными жирными кислотами являются

- синтезируются
- линоленовая и арахидоновая
- пальмитиновая
- капроновая
- стеариновая

335 Насыщенными жирными кислотами являются:

- линолевая
- стеариновая
- арахидоновая
- олеиновая
- эйкозапентаеновая

336 Незаменимым компонентом жиров являются:

- воски
- жирорастворимые витамины
- глицерин
- каротиноиды
- насыщенные жирные кислоты

337 Среднесуточная потребность в жирах составляет, (г):

- 45-50
- 80-100
- 30-50
- 120-180

90–110

338 Синтез триглицеридов в организме из пищевых жиров происходит в:

- желудке
- стенке тонкого кишечника
- печени
- почках
- стенке толстого кишечника

339 Чему равна суточная потребность человека среднего возраста в жирах

- 200–300 г
- 70–80 г
- 150–200 г
- 400–500 г
- 80–100 г

340 Из каких компонентов при отсутствии жиров в пище может происходить синтез жиров

- из бикарбонатов
- из углеводов
- из аминокислот
- из крахмала
- из клетчатки

341 Жиры в 12–перстной кишке эмульгирует:

- эластаза
- желчь
- липаза
- нуклеаза
- слизь

342 Сколько процентов массы тела в норме составляют жиры

- 25–30%
- 10–20 %

- 0–1%
- 40–50 %
- 50–60 %

343 Какую функцию преимущественно выполняют жиры

- защитную и ферментативную
- энергетическую
- защитную
- энергетическую и ферментативную
- структурную и защитную

344 Какие жиры больше используются в диетическом питании

- сливочное масло, бараний и рыбий жиры
- сливочное и растительное масла, рыбий жир
- сливочное и растительное масла, бараний жир
- сливочное, топленое и растительное масла
- сливочное и растительное масла, свиной жир

345 Полное отсутствие в организме какого-либо витамина является причиной

- куриной слепоты
- авитаминоза
- гиповитаминоза
- гипervитаминоза
- рахита

346 Частичная недостаточность в организме какого-либо витамина является причиной:

- куриной слепоты
- гиповитаминоза
- авитаминоза
- гипervитаминоза
- скорбута

347 Категории лиц, нуждающиеся в постоянном потреблении витамина D:

- подростки
- больные остеопорозом
- служащие офисов
- пожилые люди
- спортсмены

348 Основная биологическая роль витамина С заключается в :

- повышении свертывания крови
- повышении иммунного статуса организма
- регулировании водно-солевого баланса
- стимулировании кроветворения
- деминерализующем действии

349 Продукты, содержащие вещества с антивитаминой активностью тиамину:

- рыба
- кислые ягоды (при длительном кипячении)
- соя (при недостаточной термической обработке)
- молоко (кипяченое)
- мясопродукты

350 Условия, способствующие проявлению свойств антивитаминов:

- пассерование
- нарезка продуктов
- щадящая тепловая обработка
- использование продукта в целом виде
- варка на пару

351 Витамин А (ретинол) содержится в :

- крупах
- печени животных
- грецких орехах
- хлебе
- проросшей пшенице

352 Витамин Е (токоферол) содержится в:

- хлебе
- пшеничных отрубях
- сливках
- вишне
- яйце

353 Витамин С (аскорбиновая кислота) содержится в:

- твороге
- смородине
- пивных дрожжах
- яйцах
- молоке

354 Источником витамина К (филлохинона) являются:

- крупы
- зеленые части растений
- томаты
- зернобобовые
- яичный желток

355 Источником кальциферола (D) являются:

- манная крупа
- икра рыб
- морковь
- свинина жирная
- фрукты

356 Источником тиамин (В1) являются:

- свинина
- крупы
- яичный желток
- зеленые листья растений

молоко

357 Укажите витамины, растворимые в воде:

- токоферол, витамин И
- рибофлавин, тиамин
- кальциферол, витамин С
- ретинол, витамин Ф
- филлохинон, ретинол

358 Какая болезнь происходит при нехватке витамин А в

- микидеа
- куриная слепота
- Бери-бери
- скорбут
- рахит

359 Какие витамины являются фактором роста детей

- В2, Р
- А, Д
- Е, С
- К, U
- Ф, В1

360 Какая болезнь происходит при нехватке витамин С в организме

- базедов
- скорбут
- куриная слепота
- рахит
- бери-бери

361 Для сохранения витаминов при варке овощей их следует помещать в воду

- теплую
- кипящую

- холодную
- горячую
- дистиллирован

362 Для сохранения витаминов готовые горячие овощные блюда хранят не более...

- 5.0
- 1.0
- 2.0
- 3.0
- 4.0

363 Для сохранения витаминов очищенные овощи следует хранить

- в жиру
- при низких температурах в темном месте
- на свету
- при комнатной температуре
- в воде

364 Для обеспечения пищевых рационов витаминами необходимо соблюдать следующие условия:

- при нагревании часто перемешивать пищу
- свести к минимуму время тепловой обработки
- хранить продукты на свету
- мыть овощи в нарезанном виде
- для варки овощи помещать в холодную воду

365 Правильный вариант жирорастворимых витаминов

- витамины К, D, С, группы В
- витамины А, D, Е, К
- витамины С, группы В, РР, никотиновая кислота
- витамины группы В, С, токоферол, кальциферол
- витамины РР,К, D, никотиновая кислота

366 Правильный вариант водорастворимых витаминов.

- витамины группы В, С, D, E, токоферол
- В1, В2, В6, В12 , никотиновая кислота, витамин РР, витамин С
- витамин С, кальциферол, витамин Е, рибофлавин
- витамин РР, никотиновая кислота, витамин К, фоливая кислота
- витамины группы В, С, РР, каротин, D

367 Какими витаминами богат рыбий жир

- витамин А, витамин С
- витамин А, витамин D2
- витамин С, витамин Е
- витамин К, витамин В2
- витамин А, витамин В6

368 Правильный вариант водорастворимых витаминов.

- витамины группы В, С, D, E, токоферол
- В1, В2, В6, В12 , никотиновая кислота, витамин РР, витамин С
- витамин С, кальциферол, витамин Е, рибофлавин
- витамин РР, никотиновая кислота, витамин К, фоливая кислота
- витамины группы В, С, РР, каротин, D

369 Основные свойства водорастворимых витаминов:

- устойчивы к действию высоких температур
- неустойчивы к действию высоких температур
- откладываются в организме про запас
- всасываются в тонком кишечнике только в присутствии жира
- устойчивы в кислой среде

370 Основные свойства жирорастворимых витаминов:

- устойчивы к действию высоких температур
- откладываются в организме про запас
- неустойчивы к действию высоких температур
- устойчивы в кислой среде
- не устойчивы в щелочной среде

371 От чего зависит потребность человеческого организма в витаминах :

- пола
- возраста
- состояния здоровья
- характера трудовой деятельности
- климатического пояса

372 Избыточное потребление витаминов является причиной:

- ожирания
- гипервитаминоза
- авитаминоза
- гиповитаминоза
- рахита

373 Сохранность водорастворимых витаминов обеспечивается:

- хранением в воде
- кислой средой
- щелочной средой
- постепенным нагреванием
- доступом кислорода

374 Восстановление пораженной слизистой желудка обеспечивается витамином:

- филлохинон (К)
- метилметионин (U)
- рутин (Р)
- кальциферол (D)
- биотин (Н)

375 Витамины, синтезирующиеся микрофлорой кишечника человека:

- кальциферол (D)
- цианкобаламин (В12) и тиамин (В1)
- рутин (Р) и биотин (Н)
- аскорбиновая кислота (С)

ретинол (А)

376 Роль витамина F в организме:

- участие в водно-солевом обмене
- участие в регуляции обмена холестерина
- регуляция обмена кальция
- участие в реакциях обмена углеводов
- стабилизация кислотно-щелочного равновесия

377 Витамины – "факторы проницаемости" это:

- фолацин (В6) и рутин (Р)
- рутин (Р) и витамин (С)
- кальциферол (D) и фолацин (В6)
- цианкобаламин (В12) и рутин (Р)
- филлохинон (К) и аскорбиновая кислота (С)

378 Витамин, являющимся производным стеринам:

- тиамин (В1)
- кальциферол (D)
- аскорбиновая кислота (С)
- рутин (Р)
- цианкобаламин (В12)

379 Отметьте витамины, растворимые в жирах:

- аскорбиновая кислота, токоферол
- ретинол, токоферол, филлохинон
- филлохинон, токоферол, пиридоксин
- рутин, цианкобаламин
- ниацин, ретинол, аскорбиновая кислота

380 Отметьте витаминоподобные вещества:

- филлохинон (К), токоферол (Е)
- холин (В4), витамин И, биофлавиноиды (Р)

- фолацин (Вс), аскорбиновая кислота (С)
- ниацин (РР), витамин И
- рибофлавин (В2), ретинол (А)

381 Среднесуточная потребность взрослого человека в витамине С составляет, (мг):

- 45--50
- 50--70
- 10--15
- 30--40
- 80--100

382 Среднесуточная потребность взрослого человека в витамине РР составляет, (мг):]

- 25.0
- 15.0
- 5.0
- 10.0
- 20.0

383 Среднесуточная потребность взрослого человека в витамине В1 составляет, (мг):

- 2.0
- 2.5
- 0.5
- 1.5
- 3.5

384 Среднесуточная потребность взрослого человека в витамине Е составляет, (мг):

- 15--20
- 20--30
- 3--8
- 10--15
- 35--40

385 Среднесуточная потребность взрослого человека в витамине А составляет, (мг):

- 2.5
- 1.5
- 0.3
- 0.8
- 3.0

386 В состав ферментов, катализирующих окисление глюкозы, входят:

- кальциферол (D)
- тиамин (B1) и (PP) никотинамид
- ретинол (A)
- рутин (P)
- биотин (H)

387 К биофлавоноидам — производным флавона — относятся:

- биотин и катехин
- рутин и катехин
- метионин и рутин
- танин и рутин
- холин и метионин

388 Кислоты, входящие в комплекс ненасыщенных жирных кислот (витамин F):

- каприновая и стеариновая
- линоленовая и арахидоновая
- пальмитиновая и стеариновая
- арахидоновая и капроновая
- масляная и арахидоновая

389 Какие витамины синтезируют бактерии в толстом кишечнике

- витамины A
- витамины K и витамины группы B
- витамины C и P
- витамин D
- витамин E

390 Витамин К участвует в синтезе:

- плазминогена
- факторов свёртывания крови
- фибринолитических факторов
- вторичных антикоагулянтов
- первичных антикоагулянтов

391 Какую функцию выполняет витамин Д3, образующийся в почках

- регулирует общий и почечный кровоток и реабсорбцию ионов натрия и воды
- стимулирует высвобождение кальция из костей, регулирует реабсорбцию кальция в кишечнике и почках
- активирует ангиотензиноген
- изменяет тонус сосудов
- стимулирует образование эритроцитов в костном мозге

392 В каких продуктах наибольшее содержание витамина D

- в ржаном хлебе
- в мясе и жире рыб
- в печени говядины
- в сыре
- в свином мясе

393 Какая энергетическая ценность

- 50 ккал/гр
- энергетической ценности не имеют
- 100 ккал/гр
- 78 ккал/гр
- 200 ккал/гр

394 В мясе рыбы каких витаминов больше

- D, B1, A
- A, D
- A, B2, C
- A, PP

D, E, K, PP

395 Избыточное потребление поваренной соли приводит к:

- гемофилия
- повышению артериального давления
- обезвоживанию
- малокровию
- снижению артериального давления

396 Минеральные элементы щелочного действия \neg это:

- железо
- магний
- хлор
- фосфор
- сера

397 К минеральным элементам кислотного действия относятся

- сера
- фосфор
- калий
- магний
- хлор

398 Минеральные вещества необходимы для:

- стимуляции перистальтики кишечника
- поддержания кислотно-щелочного равновесия
- гидролиза пищи
- катализа окисления пищевых веществ
- адсорбции ядовитых веществ

399 Кальций необходим для построения какой ткани:

- сосудистой
- костной

- нервной
- слизистой
- сердечной

400 При недостаточном потреблении кальция у детей развивается

- гипervитаминоз
- рахит
- молококровье
- атеросклероз
- авитаминоз

401 Много калия содержится в:

- молоке
- изюме
- хлебе
- сметане
- абрикосе

402 Потребление поваренной соли ограничивают при:

- заболевании печени
- заболевании почек
- холецистите
- сахарном диабете
- заболевании сердца

403 Натрий содержится в:

- молоке
- солениях
- орехах
- овощах
- фруктах

404 Железо необходимо для образования крови

- амилазы
- гемоглобина
- эритроцита
- лейкоцита
- тромбоцита

405 При дефиците железа в организме развивается

- истощение организма
- малокровие
- рахит
- атеросклероз
- авитаминоз

406 В легкоусвояемой форме железо содержится в:

- фруктах и мясе
- яичном желтке и мясе
- хлебе и мясе
- овощах и бобовых
- фасоли и яйце

407 Биологическая роль фтора связана с его участием в:

- отмене веществ
- формировании зубной эмали
- терморегуляции
- кроветворении
- развитию костной ткани

408 Источником фтора является:

- овощи
- треска
- ягоды
- хлеб
- молоко

409 Среднесуточная потребность человека в воде составляет:

- 100--1200
- 1750--2200
- 500--1000
- 2500--3000
- 1500--2000

410 Для устранения истинной жажды необходимо

- питье холодной воды
- питье подсоленной воды
- полоскание рта водой
- сосание кислых леденцов
- питье лимонного чая

411 Укажите правильный вариант состава минеральных веществ желтка яйца

- сера (S), натрий (Na), магний (Mg)
- фосфор (P), железо (Fe), сера (S)
- кальций (Ca), магний (Mg), сера (S)
- натрий (Na), железо (Fe), фосфор (P)
- калий (K), натрий (Na), магний (Mg)

412 Пищевые продукты, служащие источниками минеральных веществ щелочного действия:

- фрукты
- молочные продукты
- мясо
- рыба
- овощи

413 К пищевым продуктам, источникам минеральных веществ кислотного действия, относят:

- молочные продукты
- мясо
- фрукты
- овощи

рыба

414 Усвоение кальция конкурирует с:

- витамином Д
- жирами
- белками
- калием
- минеральными веществами

415 На усвоение кальция оказывают влияние его соотношение с:

- витамином А
- фосфором
- углеводами
- витамином С
- калием

416 Железо в организме является составной частью:

- лейкоцита
- гемоглобина
- пептидазы
- амилазы
- тромбоцита

417 Для усвоения железа необходим:

- глицин
- витамин В12
- щавелевая кислота
- фитин
- танин

418 Препятствуют усвоению железа:

- рутин (витамин Р)
- фитин (содержится в зерне)

- витамины группы В
- аскорбиновая кислота
- ретинол (витамин А)

419 Среднесуточная потребность в магнии составляет, (мг):

- 250–300
- 400 - 500
- 50 -100
- 800 – 1000
- 150–200

420 Как изменяется количество азота при положительном азотистом балансе

- количество выводимого азота преобладает над количеством вводимого
- количество вводимого азота преобладает над количеством выводимого
- количество связанного азота преобладает над количеством свободного
- количество свободного азота преобладает над количеством связанного
- количество выводимого азота преобладает над количеством свободного азота

421 Минеральные соли и витамины, уменьшающиеся в результате потоотделения из организма:

- Na⁺, K⁺, B2, D, К
- Na⁺, K⁺, B1, B2, С
- Na⁺, K⁺, B1, B2, А, D
- Na⁺, K⁺, А, D, E
- Na⁺, K⁺, B1, D, E

422 Какая из следующих групп минеральных веществ полностью отражает пластическую роль в организме

- натрий (Na), кобальт (Co), никель (Ni)
- кальций (Ca), фосфор (P), марганец (Mn)
- кальций (Ca), фосфор(P), никель (Ni)
- кобальт (Co), марганец (Mn), натрий (Na)
- кальций (Ca), никель (Ni), селен (Se)

423 В чем заключается основная роль целлюлозы в пищевом рационе

- придает вкус пище, увеличивает ее калорийность
- регулирует переваривание, усиливает перистальтику кишечника
- усиливает чувство сытости, увеличивает энергетическую ценность
- придает объем пищевому пайку, усиливает усвоение
- придает объем пищевому пайку, усиливает чувство сытости

424 Каким путем реабсорбируется натрий

- осмоса
- первично-активного транспорта
- пассивного транспорта
- вторично-активного транспорта
- пиноцитоза

425 Каким путем реабсорбируется глюкоза

- осмоса
- вторично-активного транспорта
- пассивного транспорта
- первично-активного транспорта
- пиноцитоза

426 Какие пищевые вещества считаются

- полисахариды
- белки
- углеводы, зерновые культуры
- витамины
- минеральные вещества

427 Наибольшие минеральные вещества в мясе

- кальций (Ca), натрий (Na)
- железо (Fe), фосфор (P)
- калий (K), натрий (Na)
- медь (Cu), цинк (Zn)
- фосфор (P), цинк (Zn)

428 Оптимальное соотношение поступления кальция (Ca) и фосфора (P) в суточном рационе

- Ca:P=1:1,2
- Ca:P=1:1,5
- Ca:P=1,5: 1
- Ca:P=1:1
- Ca:P=0,5:1

429 Какая из следующих групп минеральных веществ полностью отражает кроветворную роль в организме

- марганец (Mn), натрий (Na), медь (Cu)
- железо (Fe), кобальт (Co), медь (Cu)
- марганец (Mn), фосфор (P), кальций (Ca)
- натрий (Na), кобальт (Co), железо (Fe)
- кальций (Ca), никель (Ni), селен (Se)

430 Какое минеральное вещество при малом количестве его в пище вызывает малокровие (анемию)

- фосфор (P)
- железо (Fe)
- селен (Se)
- кальций (Ca)
- стронций (Sr)

431 Какая из следующих последовательных путей поступления в организм (пищевая цепочка) минеральных веществ не правильна

- почва » растение » животное » человек
- почва » вода » воздух » человек
- почва » растение » вода » человек
- вода » почва » растение » человек
- почва » вода » растение » животное » человек

432 Правильный вариант основных функций указанных минеральных веществ

- Ca–роль в формировании гормонов, K–роль в кроветворении, Fe–роль осмотического давления в тканях, Co–пластическая роль в костной ткани, J–роль в кроветворении
- Ca–пластическая роль в костной ткани, Fe–роль в кроветворении, K–роль осмотического давления в тканях, Co–роль в кроветворении, J–роль в формировании гормонов

- Са– роль осмотического давления в тканях, Fe– пластическая роль в костной ткани, К– роль в формировании гормонов, Со–роль в кроветворении, J–роль осмотического давления в тканях
- Са–роль осмотического давления в тканях, Fe–роль в формировании гормонов, К–пластическая роль в костной ткани, Со–роль в кроветворении, J– роль в кроветворении
- Са–роль в кроветворении, Со–пластическая роль в костной ткани

433 Состав и количество пищи, употребленное в течение дня, носит название пищевого:

- меню
- рациона
- норматива
- статуса
- режима

434 Сохранению здоровья, высокой работоспособности человека способствует питание:

- пропорциональное
- сбалансированное
- вегетарианское
- раздельное
- рациональное

435 Качественный и количественный состав пищи должен обеспечивать физиологическую потребность организма в:

- воде и ксенобиотиках
- углеводах и энергии
- ароматических веществах
- аммиаке, витаминах
- углекислоте

436 Нормы питания для взрослого населения подразделяются в зависимости от:

- национальности, возраста
- характера труда, пола, возраста
- семейного положения
- возраста, состояния здоровья
- заработной платы

437 На усвояемость пищи не влияет :

- органолептические характеристики
- профессия человека
- температура подачи
- химический состав
- способ приготовления

438 Из перечисленных свойств пищи выделите органолептические

- калорийность, цвет
- запах, цвет, вкус
- содержание жира, запах
- кислотность, масса
- содержание сахара, вкус

439 Свойства пищи, влияющие на аппетит:

- калорийные
- органолептические
- энергетические
- физиологические
- химические

440 Важными условиями приема пищи являются:

- музыкальное сопровождение
- сервировка стола и абстановка
- присутствие диетолога
- присутствие нутрициониста
- отвлекающие от еды факторы

441 Систематизированный перечень готовых блюд, изделий и напитков с указанием их выхода и стоимости — называется

- режим
- меню
- рацион
- перескурант

норматив

442 Оптимальный перерыв между приемами пищи, (час.):

- 2,5--3
- 4--5
- 2--3
- 8--10
- 1,5--2

443 При четырехкратном приеме пищи первый завтрак должен удовлетворять суточную потребность в нутриентах на, (%):

- 40.0
- 25.0
- 10.0
- 20.0
- 30.0

444 Ужин должен удовлетворять потребность в нутриентах на, (%):

- 35--40
- 20--25
- 5--10
- 40--50
- 15--20

445 В ужин следует включать блюда из :

- консервов и овощей
- рыбы и молочных продуктов
- субпродуктов и кисломолочных продуктов
- грибов и яиц
- жирных сортов мяса и кофе

446 В ассортимент блюд детских кафе не рекомендуется включать:

- плодово-ягодные прохладительные напитки
- фритюрные изделия и газированные напитки

- кисломолочные продукты
- мелкоштучные кондитерские изделия
- блюда их яиц и грибов

447 Ассортимент "витаминных" столов предприятий общественного питания включает:

- консервы
- овощи сырые
- шпик свиной
- рыба копченая
- колбасы

448 Укажите правильный вариант, отражающий соматометрические показатели

- окружность головы, окружность голени, уровень развития мышц верхних и нижних конечностей
- вес тела, рост, окружность грудной клетки
- цвет кожи, уровень развития подкожного жирового слоя, сила мышц руки
- жизненная емкость легких, форма позвоночника сила мышц спины
- форма легких, состояние полового развития, выносливость мышц руки

449 Роль химического состава пищи в его усвоении

- высокий процент усваивания пищи с большим количеством белка, низкий процент усваивания пищи с большим количеством минеральных веществ
- высокий процент усваивания пищи с большим количеством белка, низкий процент усваивания пищи с большим количеством углеводов
- высокий процент усваивания пищи с большим количеством белка, низкий процент усваивания пищи без жиров
- низкий процент усваивания пищи с большим количеством белка, высокий процент усваивания пищи с большим количеством углеводов
- высокий процент усваивания пищи с большим количеством углеводов, низкий процент усваивания пищи с большим количеством витаминов

450 Какой из нижеприведенных вариантов отражает предъявляемые требования к рациональному питанию

- питание должно вызывать чувство сытости, не должно отрицательно влиять на здоровье, регулировать сон, полностью удовлетворять энергетические требования, иметь рациональный режим питания
- питание должно вызывать чувство сытости, не должно отрицательно влиять на здоровье, полностью удовлетворять энергетические потребности организма, иметь рациональный режим питания
- питание должно вызывать чувство сытости, не должно отрицательно влиять на здоровье, обеспечивать трудовую деятельность, полностью удовлетворять энергетические требования, не создавать состояние недоедания
- регулировать только нервную систему, не должно отрицательно влиять на здоровье, полностью удовлетворять энергетические требования, иметь рациональный режим питания

- питание должно вызывать чувство сытости, не должно отрицательно влиять на здоровье, полностью восполнять энергию, потраченную на основной обмен, масса пищевого рациона не должна иметь значение

451 Выберите правильный вариант, отражающий основные показатели, учитываемые при нормировании пищевых рационов

- возраст, пол, вес, рост и температура окружающей среды
 возраст, пол и профессия человека
 возраст, пол и вес человека
 возраст, пол, вес и рост человека
 возраст, пол и рост человека

452 Укажите основные аспекты физиологии питания

- химическая и биологическая ценность пищевых веществ
 физиология пищеварения, функции питания в организме
 рациональность питания, безвредность пищи для организма
 функции питания в организме, биологический эффект питания
 пищевая и биологическая ценность пищевых веществ

453 Какой показатель индекса Брока отражает слабое развитие

- 0,6–0,9
 <0,9
 1.0
 <0,6
 0.9

454 Выберите правильный вариант факторов, влияющих на усвоение пищи

- химический состав рациона, происхождение пищи, кулинарная обработка продуктов питания, объем пищи, органолептические свойства пищи, разнообразность рациона
 химический состав рациона, калорийность рациона, происхождение пищи, кулинарная обработка продуктов питания, объем пищи, органолептические свойства пищи
 химический состав рациона, происхождение пищи, кулинарная обработка продуктов питания, органолептические свойства пищи
 химический состав рациона, калорийность рациона, происхождение пищи, кулинарная обработка продуктов питания, органолептические свойства пищи
 химический состав рациона, большое количество мяса в пищевом рационе, происхождение пищи, кулинарная обработка продуктов питания, органолептические свойства пищи

455 По каким признакам классифицируются виды питания

- по профессиональному признаку потребителя
- по происхождению, по качеству, по количественному составу
- по организации, по влиянию на организм, по нарушению питания
- по внешнему виду, по происхождению, по качеству, по количеству
- по созданию физиологического насыщения, по вредному влиянию на организм, по происхождению

456 Укажите правильный вариант консервирования температурой

- стерилизация, применением ультрафиолетовых лучей, копчение
- стерилизация, пастеризация, охлаждение, замораживание
- копчение, пастеризация, охлаждение, вакуумное консервирование
- стерилизация, копчение, охлаждение, высушивание
- копчение, высушивание, вакуумное консервирование

457 Укажите основные аспекты физиологии питания

- пищевая и биологическая ценность пищевых веществ
- физиология пищеварения, функции питания в организме
- переваривание и всасывание пищи
- рациональность питания, безвредность пищи для организма
- функции питания в организме, биологический эффект питания

458 Укажите правильный вариант функций питания

- функция реабилитации, каталитическая функция, энергетическая функция, пластическая функция
- функция реабилитации, функция кроветворения, каталитическая функция, энергетическая функция, пластическая функция
- функция реабилитации, функция кроветворения, каталитическая функция, энергетическая функция, пластическая функция, моторная функция
- функция реабилитации, функция психического развития, каталитическая функция, энергетическая функция, пластическая функция
- функция реабилитации, функция кроветворения, каталитическая функция, энергетическая функция, пластическая функция, функция устойчивости

459 Какой варианта наиболее правильно отражает режим стерилизации и пастеризации

- пастеризация 63--65°C, стерилизация 90°C
- стерилизация 100--120° С, пастеризация 63--65 или 90°C
- стерилизация 90°C, пастеризация 105°C
- стерилизация 63--65 или до 90°C, пастеризация 100--120°C
- стерилизация 63--65°C, пастеризация 100°C и выше

460 Сколько форм санитарного надзора в области санитарной охраны запасов пищевых продуктов

- 8 форм
- 2 формы
- 6 форм
- 4 формы
- 5 форм

461 Консервирование температурой – это

- стерилизация, применением ультрафиолетовых лучей, копчение
- стерилизация, пастеризация, охлаждение, замораживание
- копчение, пастеризация, охлаждение, вакуумное консервирование
- стерилизация, копчение, охлаждение, высушивание
- копчение, высушивание, вакуумное консервирование

462 Каковы основные аспекты физиологии питания

- функции питания в организме, биологический эффект питания
- физиология пищеварения, функции питания в организме
- пищевая и биологическая ценность пищевых веществ
- переваривание и всасывание пищи
- рациональность питания, безвредность пищи для организма

463 Состав пищи должен обеспечивать физиологическую потребность организма в

- ароматических веществах, аммиаке
- белках, жирах, витаминах, микроэлементах
- меланоидных, витаминах, углекислоте
- микроэлементах, ксенобиотиках
- красящих веществах, жирах, белках

464 Физиологическая потребность в питании зависит от характера:

- пола
- обмена веществ
- кровообращения
- термогенеза

состояния здоровья

465 Физиологические нормы питания для различных групп населения базируются на концепции питания:

- рационального
- сбалансированного
- эволюционного
- функционального
- комбинаторного

466 Пищевое разнообразие рациона достигается за счет расширения:

- конъюнктуры рынка
- кулинарной обработки и ассортимента продуктов
- видов столовой посуды и оформления
- температурных режимов подачи блюд
- форм обслуживания и дизайн стола

467 Способность пищи создавать чувство насыщения зависит от ее:

- жирности
- состава и объема
- стоимости
- квалиметрии
- пиролиза и количества

468 При формировании ассортимента кулинарной продукции не учитывается

- трудоемкость блюд
- количество отходов при механической обработке сырья
- контингент питающихся
- квалификация поваров
- сезонность

469 Оптимизация кулинарных рецептов осуществляется по составу

- витаминному
- аминокислотному

- жирнокислотному
- императивному
- моносахаридному

470 Оптимизации кулинарных рецептов производится путем подбора соотношений продуктов:

- свежих
- естественных
- консервированных
- биогенных
- синтетических

471 Здоровое питание — это:

- диетическое питание
- питание, обеспечивающее профилактику заболеваний
- вегетарианское питание
- раздельное питание
- функциональное питание

472 Биологическая ценность рациона подразумевает сбалансированность:

- пищевых волокон и углеводов
- витаминов и аминокислот
- незаменимых аминокислот
- заменимых аминокислот
- крахмала и пищевых волокон

473 Второй завтрак должен удовлетворять суточную потребность в нутриентах на, (%):

- 35–45
- 10–15
- 5–10
- 30–40
- 25–30

474 Обед должен удовлетворять потребность в нутриентах на, (%):

- 30--40
- 35--45
- 15--25
- 60--70
- 50--55

475 Для комплектации завтрака следует выбрать:

- суп с бобовыми
- кофе, сырники со сметаной
- солянка сборная мясная
- салат из свежих огурцов
- прохладительные напитки

476 "Щадящее меню" предполагает использование в питании следующих продуктов:

- консервов и копченостей
- овощей, морепродуктов и молочных
- грибов, яиц и кисломолочных
- маринадов и нерыбных продуктов моря
- жирных сортов мяса и свежих овощей

477 Укажите правильный вариант видов питания по влиянию на организм

- качественное питание, сбалансированное питание, полезное питание, калорийное питание
- рациональное питание, превентивное питание, профилактическое питание, диетическое питание
- здоровое питание, качественное питание, рациональное питание, сытное питание
- рациональное питание, питание по режиму, ресторанное питание
- питание животного происхождения, питание растительного происхождения, смешанное питание

478 Какое действие оказывает профилактическое питание на организм

- неспецифическое действие на организм
- фармакологическое действие питания на организм
- защитное действие питания на организм
- развивающее действие питания на организм
- специфическое действие питания на организм

479 Значимость рационального питания

- предупреждение развития и усиления симптомов неспецифических заболеваний
- предупреждение развития алиментарных болезней, связанных с недостатком или избытком питания
- повышение сопротивляемости организма на влияние неблагоприятных производственных факторов
- восстановление гомеостаза и функциональных систем организма в результате заболеваний
- обеспечение работоспособности людей

480 Какой из вариантов полностью охватывает продукты питания

- молоко и молочные продукты, мясо птицы, жиры, крахмал, фрукты и овощи
- мясо и мясные продукты, молоко и молочные продукты, мясо рыбы, яйца, фрукты и овощи
- мясные продукты, жиры, молоко и молочные продукты, целлюлоза, фрукты и овощи
- мука, макаронные изделия, мясо и мясные продукты, сахараиды, молоко и молочные продукты
- зерновые продукты, мясо рыбы, молоко, хлеб, белки, фрукты и овощи

481 Какой из вариантов правильно выражает значение питания

- сохраняет и обеспечивает оптимальную трудовую и жизненную деятельность организма
- обеспечивает рост, развитие, здоровье, сохраняет оптимальную трудовую и жизненную деятельность организма
- сохраняет оптимальную трудовую и жизненную деятельность, обеспечивает рост, развитие, отказ от вредных привычек и здоровье организма
- сохраняет общественное положение, оптимальную трудовую и жизненную деятельность организма
- сохраняет здоровье, оптимальную трудовую и жизненную деятельность организма, обеспечивает санитарно-бытовые условия

482 Укажите значение ухода за зубами

- уменьшает налет и зубной камень, улучшает кровоснабжение мягких тканей, улучшает чувствительность зубов
- замедляет образование налета и зубного камня, уменьшает количество микроорганизмов в полости рта, устраняет неприятный запах, обеспечивает эстетичный вид зубов
- замедляет образование налета и зубного камня, изо рта чувствуется приятный запах, улучшает чувствительность зубов
- не образуется налет и зубной камень, уменьшает неприятный запах, уплотняются мягкие ткани, зубная эмаль становится тоньше, цвет не меняется
- устраняет неприятный запах, уменьшает количество микроорганизмов, меняет цвет корня зубов, уплотняются мягкие ткани, повышается аппетит

483 Выберите верный вариант ответа назначения ухода за зубами:

- замедляет образование налета и зубного камня, изо рта чувствуется приятный запах, улучшает чувствительность зубов
- замедляет образование налета и зубного камня, уменьшает количество микроорганизмов в полости рта, устраняет неприятный запах, обеспечивает эстетичный вид зубов

- уменьшает налет и зубной камень, улучшает кровоснабжение мягких тканей, улучшает чувствительность зубов
- устраняет неприятный запах, уменьшает количество микроорганизмов, меняет цвет корня зубов, уплотняются мягкие ткани, повышается аппетит
- не образуется налет и зубной камень, уменьшает неприятный запах, уплотняются мягкие ткани, зубная эмаль становится тоньше, цвет не меняется

484 Оптимальным соотношением белков, жиров, углеводов в рационе является

- 0.043101851851851856
- 1: 1: 4
- 0.04173032407407407
- 0.042424768518518514
- 0.04241898148148148

485 Оптимальное соотношение кальция, фосфора, магния:

- 0.042395833333333334
- 1: 1,5 : 0,5
- 0.04237268518518519
- 0.04309027777777776
- 0.04238425925925926

486 Рекомендуемый выход холодных закусок, (г):

- 100--150
- 75--150
- 30--40
- 200--300
- 40--50

487 Рекомендуемый выход первых блюд (супов), (г):

- 400--500
- 250--500
- 100--200
- 600--800
- 150--250

488 Рекомендуемый выход гарниров, (г):

- 25-0-350
- 100-200
- 25-75
- 300-400
- 80-90

489 Рекомендуемый выход сладких блюд, (г):

- 200-250
- 100-200
- 25-75
- 300-400
- 90-120

490 Как называется состав и количество продуктов питания, необходимых человеку в сутки

- калорическим коэффициентом
- пищевым рационом
- специфически-динамическим действием пищи
- изодинамией питательных веществ
- пищевой потребностью

491 Что отражает специфически-динамическое действие пищи

- уменьшение основного обмена после приема пищи
- увеличение основного обмена после приема пищи
- взаимозаменяемость питательных веществ по их массе
- взаимозаменяемость питательных веществ по их калорической ценности
- количество всасываемых и утилизируемых организмом веществ

492 При составлении норм питания для взрослого населения, какие возрастные группы учитываются

- 16-20; 21-35; 36-45; 46-65; 66 и старше
- 18-29; 30-39; 40-59; 60-74
- 20-40; 41-50; 51-60; 61-70
- 25-35; 36-45; 46-55; 56-70
- 20-30; 31-40; 41-50; 51-60; 60 и старше

493 Группа пищевых веществ, имеющих способность накапливаться в организме

- белки
- жиры
- углеводы
- витамины
- белки и витамины

494 В каком варианте более правильно отражено несколько требований к режиму питания

- правильное распределение пищевого пайка по возрасту и по количеству людей
- правильное распределение пищевого пайка по его составу и по занятости контингента
- правильное распределение пищевого пайка по его составу и по жирности
- правильное распределение пищевого пайка по его составу и по количеству людей
- правильное распределение пищевого пайка по происхождению продуктов и по их составу

495 Укажите правильный вариант функции питания

- функция реабилитации, функция психического развития, каталитическая функция, энергетическая функция, пластическая функция
- функция реабилитации, функция кроветворения, каталитическая функция, энергетическая функция, пластическая функция
- функция реабилитации, функция кроветворения, каталитическая функция, энергетическая функция, пластическая функция, моторная функция
- функция реабилитации, каталитическая функция, энергетическая функция, пластическая функция
- функция реабилитации, функция кроветворения, каталитическая функция, энергетическая функция, пластическая функция, функция устойчивости

496 На какие группы делятся пищевые отравления микробного происхождения

- микробного происхождения, бактериальные токсикозы, микотосикозы
- токсикоинфекции, токсикозы, микотосикозы, миксты
- токсикоинфекции, токсикозы, отравления рыбой
- токсикоинфекции, токсикозы, миксты, ботулизм
- токсикоинфекции, токсикозы, миксты

497 Какой показатель индекса Брока отражает нормальное развитие

- 1,1-1,4
- 0,9-1,1
- 0,9-1,1
- 0,8-1,2

1,2-1, 6

498 Автор теории «сбалансированное питание»

- немецкий ученый Юстус Либих
- русский ученый А.А. Покровский
- русский ученый Федор Эрисман
- немецкий ученый Макс Петтенкоффер
- немецкий ученый Рубнер

499 Каким нарушениям может привести длительное состояние недоедания

- снижение сопротивляемости организма, нарушение сна, обострение хронических заболеваний
- снижение сопротивляемости организма, замедление антропометрических показателей, процессов роста и развития, уменьшение массы тела, возникновение тяжелых инфекционных заболеваний
- снижение сопротивляемости организма, замедление антропометрических показателей, процессов роста и развития, увеличение массы тела, возникновение ожирения
- снижение сопротивляемости организма, замедление антропометрических показателей, процессов роста и развития, уменьшение массы тела
- снижение сопротивляемости организма, усиление антропометрических показателей, процессов роста и развития

500 Укажите правильный вариант классификации пищевых отравлений

- микробного, немикробного, растительного происхождения
- микробного, немикробного происхождения, неустановленной этиологии
- микробного, немикробного, грибкового происхождения
- микробного, паразитарного происхождения, неуточненной этиологии
- микробного, мясного происхождения, неуточненной этиологии

501 Какое из определений термина «гармоническое физическое развитие» правильное

- показатели роста и массы тела ребенка находятся в пределах 1,1 – 2 сигмы
- окружность грудной клетки и масса тела ребенка соответствуют росту.
- показатели роста , массы тела и окружность грудной клетки ребенка находятся в пределах 2 сигм
- показатели роста , массы тела и окружность грудной клетки ребенка не соответствуют росту
- показатели роста и массы тела ребенка выходят за пределы 1 сигмы.

502 Количество видов нарушения питания по классификации Всемирной Организации Здравоохранения

- 5 вида
- 4 вида
- 3 вида
- 6 видов
- 7 видов

503 Правильный вариант методов оценки качества хлеба

- влажность – метод «шариков», пористость – метод титрования, кислотность – метод «постоянного веса»
- влажность – метод «постоянного веса», пористость – метод «шариков», кислотность – метод титрования
- влажность – метод Журавлева, пористость – метод «постоянного веса», кислотность – метод «шариков»
- влажность – метод титрования, пористость – метод «шариков», кислотность – метод «постоянного веса»
- влажность – метод «шариков», пористость – метод титрования, кислотность – метод Журавлева

504 Виды нарушения питания по классификации Всемирной Организации Здравоохранения

- неуправляемое питание, специфическая форма недостаточности питания, питание не вызывающее насыщение
- недоедание, специфическая форма недостаточности питания, переедание, несбалансированное питание
- недоедание, некачественное питание, питание, вызывающее заболевание, питание, вызывающее отравление
- недоедание, неуправляемое питание, некачественное питание
- нережимное питание, безкалорийное питание, вредное питание, некачественное питание

505 Укажите виды нарушенного питания

- пищевые интоксикации, алиментарные заболевания
- несбалансированное питание, переедание, недоедание, специфическая форма недостаточности питания
- пищевые токсикоинфекции, недостаточности микроэлементов
- пищевые отравления, несбалансированное питание, авитаминозы
- нарушение роста и развития, задержка умственного развития

506 Укажите правильный оценочный вариант связи между индексом Брока и уровнем развития организма

- 1,0–1,2 – норма, <1,0 – слабое (худой), >1,4 – сильное (толстый)
- 0,9–1,1 – норма, <0,9 – слабое (худой), >1,1 – сильное (толстый)
- >1,1 – сильное (толстый), 1,0 – слабое (худой), 1,1 – 2 – норма
- 0,9–1,8 – норма, <1,8 – слабое (худой), >2,1 – сильное (толстый)
- 0,8–1,2 – норма, <0,6 – слабое (худой), >1,4 – сильное (толстый)

507 Как определить жизненную емкость легких

- производится полный плавный выдох в спирометр, фиксируют показатель прибора
- после максимального вдоха производится максимальный выдох в спирометр. Фиксируется максимальное из трех значений.
- производится полный плавный выдох в спирометр. Измеряют три раза, фиксируют максимальное значение.
- производится полный плавный выдох в спирометр. Измеряют три раза, фиксируют среднее значение
- после максимального вдоха производится максимальный выдох в спирометр и фиксируется минимальное из трех значений.

508 Какой вариант наиболее правильно отражает причины возникновения бомбажа консервы

- физические, механические, биохимические
- физические, механические, биологические, химические
- физические, органолептические, технические,
- физические, механические, химические, физиологические
- физические, органолептические, механические, химические

509 Какой из вариантов правильно выражает значение питания

- сохраняет оптимальную трудовую и жизненную деятельность, обеспечивает рост, развитие, отказ от вредных привычек и здоровье организма
- сохраняет здоровье, оптимальную трудовую и жизненную деятельность организма, обеспечивает санитарно-бытовые условия
- сохраняет общественное положение, оптимальную трудовую и жизненную деятельность организма
- сохраняет трудовую и жизненную деятельность организма
- сохраняет и обеспечивает оптимальную трудовую и жизненную деятельность организма

510 Укажите правильный вариант цели консервирования пищевых продуктов

- увеличение калорийности продуктов, предупреждение порчи продуктов, употребление в течении года, облегчение транспортировки, создание стратегического запаса продуктов
- длительное хранение продуктов питания с сохранением высокой пищевой и биологической ценности, предупреждение порчи продуктов, употребление в течении года, облегчение транспортировки, создание стратегического запаса продуктов
- длительное хранение продуктов питания с сохранением высокой пищевой и биологической ценности, предупреждение порчи продуктов, употребление в течении года, обеспечение высокой способности вызывать чувство сытости, создание стратегического запаса продуктов
- длительное хранение продуктов питания с сохранением высокой пищевой и биологической ценности, повышение усвояемости, употребление в течении года, облегчение транспортировки, создание стратегического запаса продуктов
- длительное хранение продуктов питания с сохранением высокой пищевой и биологической ценности, предупреждение порчи продуктов, употребление в течении года, облегчение транспортировки, улучшение вкусовых качеств

511 Выберите верный оценочный вариант связи между уровнем развития организма и индексом Брока

- 1,0–1,2 – норма, <1,0 – слабое (худой), >1,4 – сильное (толстый)
- 0,9–1,1 – норма, <0,9 – слабое (худой), >1,1 – сильное (толстый)
- >1,1 – сильное (толстый), 1,0 – слабое (худой), 1,1 – норма
- 0,9–1,8 – норма, <1,8 – слабое (худой), >2,1 – сильное (толстый)
- 0,8–1,2 – норма, <0,6 – слабое (худой), >1,4 – сильное (толстый)

512 Укажите верную методику определения жизненной емкости легких

- производится полный плавный выдох в спирометр, фиксируют показатель прибора
- после максимального вдоха производится максимальный выдох в спирометр. Фиксируется максимальное из трех значений
- производится полный плавный выдох в спирометр. Измеряют три раза, фиксируют максимальное значение
- производится полный плавный выдох в спирометр. Измеряют три раза, фиксируют среднее значение
- после максимального вдоха производится максимальный выдох в спирометр и фиксируется минимальное из трех значений

513 Каковы причины возникновения бомбажа консерв

- физические, органолептические, технические, химические
- физические, механические, биологические, химические
- физические, механические, биохимические
- физические, органолептические, механические, химические
- физические, механические, химические, физиологические

514 Выберите верный вариант определения понятия «питание»

- сохраняет общественное положение, оптимальную трудовую и жизненную деятельность организма
- обеспечивает рост, развитие, здоровье, сохраняет оптимальную трудовую и жизненную деятельность организма
- сохраняет оптимальную трудовую и жизненную деятельность, обеспечивает рост, развитие, отказ от вредных привычек и здоровье организма
- сохраняет и обеспечивает оптимальную трудовую и жизненную деятельность организма
- сохраняет здоровье, оптимальную трудовую и жизненную деятельность организма, обеспечивает санитарно-бытовые условия

515 Повреждающие агенты могут влиять через:

- волосы и кожу
- дыхательные пути, кожу и пищеварительный тракт
- лимфатическую систему
- пищеварительный тракт и дыхательные пути
- ногти и волосы

516 Холестерин содержится в большом количестве в:

- листовой зелени
- животных жирах
- овощах
- крупах
- фруктах

517 Избыточное поступление холестерина с пищей приводит к развитию:

- рахита
- атеросклероза
- подагры
- малокровия
- остеопороза

518 Избыточное поступление в организм натрия приводит к :

- истощению
- гипертонии
- гипотонии
- обезвоживанию
- малокровию

519 Избыточное потребление печени рыб приводит к гипервитаминозу:

- В1 и В6
- А и Д
- РР и Е
- D и C
- С и В12

520 Избыточное потребление легкоусвояемых углеводов приводит к :

- образованию камней в желчевыводящих путях
- повышению веса тела
- снижению веса тела
- нарушению работы кишечника

сдвигу кислотно-щелочного равновесия

521 Биогенные амины вызывают:

- сахарный диабет
- повышение артериального давления
- ожирение
- гипотонию
- кариес

522 акая обработка продуктов является основным способом устранения действия антипищевых

- варка
- тепловая
- готовка на пару
- первичная
- техническая

523 В сыром виде не рекомендуется употреблять:

- кукурузу
- бобовые
- укроп
- шпинат
- капусту

524 Рациональным способом кулинарной обработки продуктов, загрязненных радиоактивными веществами, является

- тушение
- варка
- жарка во фритюре
- запекание
- варка на пару

525 Кофеин содержится в:

- квасе
- чае

- овощах
- минеральных водах
- соках

526 Лектины содержатся в:

- фруктах
- бобовых
- хлебе
- рыбе
- субпродуктах

527 Что относится к желчным пигментам

- бомбезин
- билирубин
- мотилин
- секретин
- брадикинин

528 Проявляют свойства антиоксидантов:

- тиамин (витамин B1)
- аскорбиновая кислота (витамин C)
- токоферолы (витамин E)
- цианкобаламин (B12)
- кальциферолы (витамин D)

529 Вещества, участвующие в обеспечении функции барьерных тканей организма:

- кальциферол и углеводы
- аскорбиновая кислота и ретинол
- углеводы и токоферол
- ксилит и аскорбиновая кислота
- цианкобаламин и минеральные вещества

530 Обеспечивают обезвреживающую функцию печени:

- адреналин, витамин С, аммиак
- лецитин, витамин U, витамин B12
- витамин U, адреналин
- фитонциды, витамин E, витамин C
- хлорофилл, витамин B1

531 Пищевые факторы защиты против микроорганизмов:

- жиры и фитонциды
- хлорофилл и фитонциды
- балластные вещества и жиры
- фитонциды и соляная кислота
- углеводы и магнит

532 Противосклеротический эффект проявляют следующие пищевые компоненты:

- холестерин и кофеин
- аскорбиновая кислота, пищевые волокна
- пищевые волокна и кальций
- кальций и ретинол
- ретинол и холестерин

533 Антиканцерогенным действием обладают витамины

- никотинамид и кальциферол
- аскорбиновая кислота и ретинол
- фолиевая кислота и токоферол
- кальциферол аскорбиновая кислота
- филлохинон и ретинол

534 Избыточное потребление растительных масел (ПНЖК) приводят к

- ожирению
- нарушению функции щитовидной железы
- образованию желчных камней
- атеросклерозу
- малокровию

535 Пуриновые основания содержатся в :

- крупах и бобовых
- яичном желтке и бульонах
- зелени и яйце
- молоке и мясе
- сырах и твороге

536 Избыточное поступление в организм продуктов, богатых пуринами, приводит к заболеванию

- гипотания
- подагра
- малокровие
- авитаминоз``
- рахит

537 Антиферменты содержатся в:

- сыре и овощах
- пшенице и бобовых
- яблоках и арбузе
- картофеле и помидопе
- мясе и молоке

538 Фитин содержится в:

- молоке
- бобовых
- пшеничном хлебе
- яйцах
- мясе

539 Образование секретина стимулируют:

- трипсиноген
- соляная кислота
- химотрипсин
- продукты гидролиза

пепсин

540 Превращение пепсиногена в пепсин активируется под влиянием:

- секретина
- соляной кислоты и пепсина
- энтерокиназы
- слюны
- гастрина

541 При избыточной тепловой обработке образуются канцерогенные вещества типа:

- соланин
- оксиметилфурфурол
- кофеин
- бетаин
- танин

542 Желчные пигменты образуются из:

- соланин
- билирубина
- бомбезина
- гастрин
- секретин

543 Секретин образуется:

- в слюне
- в двенадцатиперстной кишке
- в поджелудочной железе
- в желудке
- в желчи

544 Как называется сосудорасширяющее вещество, входящее в состав слюны

- трансфераза
- калликреин

- мальтаза
- лизоцим
- α -амилаза

545 Перечислить ферменты желудочного сока:

- трипсин
- пепсин
- реннин
- химотрипсин
- серотонин

546 Пепсиноген синтезируется в железах слизистой оболочки желудка:

- энтерохромаффинными клетками
- главными клетками
- обкладочными клетками
- добавочными клетками
- шейными клетками

547 Какие из указанных гормонов не относятся к гормонам пищеварительного тракта

- гистамин;
- альдостерон;
- бомбезин;
- секретин;
- холецистокинин.

548 Выберите фактор, тормозящий желудочную секрецию:

- ацетилхолин
- продукты гидролиза жиров
- овощные отвары
- гастрин
- гистамин

549 Выберите компонент, который не входит в состав слюны:

- лизоцим
- пепсин
- мальтаза
- иммуноглобулины Ig 1
- альфа-амилаза

550 Какие конечные продукты образуются при действии амилазы слюны

- полисахариды
- олигосахариды и мальтоза
- поли- и олигопептиды, аминокислоты
- глицерин и жирные кислоты
- глюкоза

551 Какие ферменты выделяет поджелудочная железа в активном состоянии

- химотрипсиноген
- амилазу, липазу, нуклеазу
- трипсиноген
- пепсин
- прокарбокиспептидазы А и В

552 В каком случае активируется секретин

- при воздействии слизи на стенку двенадцатиперстной кишки
- при воздействии желудочного сока на стенку двенадцатиперстной кишки
- при воздействии сока поджелудочной железы на стенку двенадцатиперстной кишки
- при воздействии солей на стенку двенадцатиперстной кишки
- при воздействии жёлчи на стенку двенадцатиперстной кишки

553 Какие гуморальные факторы тормозят сокращение желчного пузыря

- гистамин, брадикинин
- глюкагон, панкреатический полипептид (ПП), кальцитонин
- гистамин, желчь
- гастрин, энтерокиназа
- гастрин, секретин, желчь

554 Какой фермент активирует антидиуретический гормон

- энтерокиназу
- гиалуронидазу
- трипсин
- мальтозу
- пепсин

555 Потребность в жирах лиц, занятых физическим трудом (мужчин) составляет, (г

- 200--210
- 126--158
- 96--100
- 158--160
- 170--175

556 Потребность в жирах лиц, занятых физическим трудом (женщин) составляет, (г):

- 150--160
- 106--116
- 96--110
- 116--125
- 136--140

557 Потребность в углеводах лиц, занятых физическим трудом (мужчин) составляет, (г

- 700--710
- 483--602
- 305--310
- 602--610
- 650--680

558 Потребность в аскорбиновой кислоте лиц, занятых тяжелым физическим трудом составляет, (мг):

- 200--250
- 90--100
- 30--50
- 50--70

100–110

559 Калорийность рациона для лиц, занятых физическим трудом, повышаем за счет:

- минеральных веществ и белков
- жиров и углеводов
- белков и витаминов
- углеводов и белков
- витаминов и минеральных веществ

560 Виды физического труда:

- положительно статический, отрицательный динамический, отрицательный статический
- положительно динамический, отрицательный динамический, статический
- положительно динамический, положительно статический, отрицательно динамический
- динамический, статический, работа в положении сидя
- отрицательно динамический, положительно статический, вынужденное положение тела

561 Физическая сущность шума:

- шум является механическим колебанием, вызывающим боль в слуховом аппарате
- шум, являясь механическим колебанием газообразных, жидких и твердых тел, распространяется в воздушной среде
- шум, образуясь при взаимодействии твердых тел, распространяется в воздушной среде
- шум, являясь механическим колебанием газообразных и жидких тел, распространяется в закрытой среде
- шум является колебаниями, приводящие к вибрации барабанной перепонки

562 Мероприятие по профилактике вредного действия шума на производстве

- организация перерывов
- применение средств индивидуальной защиты (СИЗ)
- организация рационального питания
- переход на другую работу
- производственная гимнастика

563 Методы оценки функционального состояния мышечной системы во время

- электрокардиография, пульсотактометрия, сфигмография
- эргография, динамометрия, хронометрия, электротермометрия

- измерение функций условных рефлексов и анализаторов, электроэнцефалография, хронаксиметрия
- динамометрия, различные физиологические тесты, пневмография,
- электрокардиография, электроэнцефалография, электромиография

564 Системы организма, в которых возникают изменения при длительном воздействии шума

- дыхательная система
- орган слуха, нервная, сердечно-сосудистая и пищеварительная системы
- опорно-двигательный аппарат
- эндокринная система
- мочеполовая система

565 Не относится к общим профилактическим мероприятиям, проводимым против шума на производстве:

- технические мероприятия
- рациональное питание
- организационные мероприятия
- планово-проектные мероприятия
- медико-профилактические мероприятия

566 Энерготраты лиц, занятых физическим трудом (женщин) составляют, (ккал

- 4200-4250
- 2900-3700
- 2500-2700
- 3700-3800
- 4000-4100

567 Энерготраты лиц, занятых физическим трудом (мужчин) составляют, (ккал):

- 4700-4800
- 3700-4300
- 2500-3000
- 3000-3150
- 4300-4350

568 Потребность в белках лиц, занятых физическим трудом (мужчин) составляет, (г

- 150–160
- 95–118
- 70–90
- 118–130
- 130 – 150

569 Потребность в белках лиц, занятых физическим трудом (женщин) составляет, (г):

- 120–125
- 80–87
- 70–80
- 87–90
- 100–110

570 Потребность в углеводах лиц, занятых физическим трудом (женщин) составляет, (г):

- 580–600
- 406–440
- 305–320
- 440–450
- 490–500

571 Максимальным пространственным порогом обладает кожа

- ладони
- спины
- тыльной стороны ладони
- предплечья
- пальцев рук

572 Виды физической работы в зависимости от объема мышц, привлекаемых к

- мелкая, средняя, глобальная
- частичная, местная, региональная
- легкая, средней тяжести, тяжелая
- локальная, региональная, общая
- ручная, ножная, тотальная

573 Патологии, связанные с общим и местным действием низкой температуры в условиях работы:

- облитерирующий эндоартрит, остеоартрозы, вестибулопатии
- вегетативный полиневрит верхних конечностей, невроаскулиты, облитерирующий эндоартрит
- вегетативный полиневрит нижних конечностей, миоваскулиты, артрозы
- вегетативный полиневрит, невралгия, полирадикулоневропатия шеи
- невроаскулиты, контрактуры, изменения эндокринной системы

574 Основным путем поступления радионуклидов в организм человека в условиях среды обитания является:

- через слизистые оболочки
- с продуктами питания
- через кожу
- с воздухом
- с водой

575 Какие различают формы стоп

- нормальную и плоскую, искривленную
- нормальную, плоскую и уплощенную
- нормальную и искривленную
- нормальную, плоскую, уплощенную и патологическую
- нормальную, плоскую, уплощенную и патологическую

576 В состав комиссии по расследованию случаев профзаболеваний (отравлений) должны входить:

- главный врач медицинской службы предприятия
- врач по гигиене труда, представитель администрации, профсоюза и медицинской службы предприятия.
- главный врач территориального ЦГЭ, руководитель и представитель медицинской службы предприятия
- врач по гигиене труда, представитель администрации, участковый врач территориальной поликлиники
- главный врач территориального ЦГЭ, представители отдела охраны труда и медицинской службы предприятия.

577 Какие нарушения считаются основными при воздействии вибрации

- патологии, происходящие в сердце
- сосудистые нарушения
- патологии, происходящие в желудочно-кишечном тракте
- нарушения, происходящие в нервной системе

- патологии, происходящие в эндокринной системе

578 Причины острых профессиональных отравлений:

- прерывистое действие больших доз химических веществ, связанное с профессиональной деятельностью
- длительное действие малых доз химических веществ, связанное с профессиональной деятельностью
- однократное действие малых доз химических веществ на организм, связанное с профессиональной деятельностью
- прерывистое действие малых доз химических веществ, связанное с профессиональной деятельностью
- длительное действие больших доз химических веществ, связанное с профессиональной деятельностью

579 Источники загрязнения окружающей среды искусственными радионуклидами:

- стройматериалы, почвенный воздух
- предприятия ядерно-топливного цикла, применение и испытание ядерного оружия
- продукты сгорания органического топлива, почвенный воздух
- рентгенодиагностические процедуры, применение и испытание ядерного оружия
- медицинские диагностические процедуры, космические излучения

580 Что такое гамма излучение

- поток фотонов
- электромагнитное фотонное излучение
- поток электронов, позитронов и нейтрино
- поток нейтрино.
- поток позитронов

581 Загрязнение радионуклидами рабочей зоны возможно

- при транспортировке источников в контейнерах
- при запланированном использовании открытых источников в промышленности, сельском хозяйстве, медицине, в виде побочных продуктов при добыче и переработке радиоактивных руд
- при использовании ускорителей в медицине
- при эксплуатации γ -установок
- в сельском хозяйстве, медицине, в виде побочных продуктов, при переработке радиоактивных руд

582 Объекты исследования физиологии труда:

- физиологическое проявление различных трудовых процессов

- производственная среда и организм работающего человека
- механизация и автоматизация производства
- физические и химические факторы производства
- условия труда на производстве

583 Подгруппа промышленных ядов общепроtoplазматического действия

- щелочи и кислоты
- металлы и металлоиды
- алифатические и ароматические углеводороды
- кислотные ангидриды и галогены
- хлорированные углеводороды и нитросоединения

584 Что такое аддитивное действие химических веществ

- одновременное действие нескольких химических веществ повышает чувствительность организма
- токсический эффект одновременного действия нескольких химических веществ является простой суммацией эффектов каждого из них
- Токсический эффект одновременного действия нескольких химических веществ больше суммы эффектов каждого из них
- токсический эффект одновременного действия нескольких химических веществ меньше суммы эффектов каждого из них
- одновременное действие нескольких химических веществ снижает чувствительность организма

585 Укажите профессии, связанные с условиями высокого атмосферного давления

- мостостроители, машинисты, сельхозработники
- водолазы, строители тоннеля, работающие в барокамере (врачи)
- альпинисты, пилоты, работающие в барокамере (врачи)
- пилоты, водолазы, бетонщики
- строители тоннеля, подземные кессонщики, альпинисты

586 Какие формы стоп бывают

- нормальную и плоскую, искривленную
- нормальную, плоскую и уплощенную
- нормальную и искривленную
- нормальную, плоскую, уплощенную и патологическую
- нормальную и уплощенные: 1 и 2 степени

587 Укажите верный вариант причин острых профессиональных отравлений:

- прерывистое действие больших доз химических веществ, связанное с профессиональной деятельностью
- однократное или кратковременное действие больших доз химических веществ в производственных условиях
- однократное действие малых доз химических веществ на организм, связанное с профессиональной деятельностью
- длительное действие малых доз химических веществ, связанное с профессиональной деятельностью
- длительное действие больших доз химических веществ, связанное с профессиональной деятельностью

588 Укажите верный перечень источников загрязнения окружающей среды искусственными радионуклидами:

- продукты сгорания органического топлива, почвенный воздух
- предприятия ядерно-топливного цикла, применение и испытание ядерного оружия
- продукты сгорания органического топлива, почвенный воздух
- стройматериалы, почвенный воздух
- рентгенодиагностические процедуры, применение и испытание ядерного оружия

589 Выберите верное определение гамма излучению

- поток фотонов
- электромагнитное фотонное излучение
- поток электронов, позитронов и нейтрино
- поток нейтрино
- поток позитронов

590 Когда возможно загрязнение радионуклидами рабочей

- при транспортировке источников в контейнерах
- при запланированном использовании открытых источников в промышленности, сельском хозяйстве, медицине, в виде побочных продуктов при добыче и переработке радиоактивных руд
- при эксплуатации установок
- при использовании ускорителей в медицине
- при эксплуатации рентгеновских аппаратов

591 Чем занимается физиология труда

- физиологическое проявление различных трудовых
- производственная среда и организм работающего человека
- механизация и автоматизация производства
- физические и химические факторы производства
- условия труда на производстве

592 К промышленным ядам общепроtoplазматического действия относятся

- щелочи и кислоты
- металлы и металлоиды
- алифатические и ароматические углеводороды
- кислотные ангидриды и галогены
- хлорированные углеводороды и нитросоединения

593 Укажите верное определение понятия «аддитивное действие химических веществ»?

- токсический эффект одновременного действия нескольких химических веществ больше суммы эффектов каждого из них
- токсический эффект одновременного действия нескольких химических веществ является простой суммой эффектов каждого из них
- одновременное действие нескольких химических веществ повышает чувствительность организма
- одновременное действие нескольких химических веществ снижает чувствительность организма
- токсический эффект одновременного действия нескольких химических веществ меньше суммы эффектов каждого из них

594 Выберите верный вариант списка профессий, связанных с условиями высокого атмосферного давления:

- мостостроители, машинисты, сельхозработники
- водолазы, строители тоннеля, работающие в барокамере (врачи)
- альпинисты, пилоты, работающие в барокамере (врачи)
- пилоты, водолазы, бетонщики
- строители тоннеля, подземные кессонщики, альпинисты

595 На сколько процентов повышается теплообразование в мышцах при тяжелой мышечной работе

- 80–100%
- 400–500%
- 50–80%
- 0.1
- 15–30%

596 Минимальным пространственным порогом обладает кожа

- спины
- пальцев рук
- предплечья
- подошвы ног

бедро

597 Группы физического труда в зависимости от расходуемой энергии:

- легкий, средней тяжести, I степени очень тяжелый, II степени очень тяжелый
- легкий, средней тяжести, тяжелый, очень тяжелый
- средней тяжести, очень тяжелый
- легкий, не тяжелый, средней тяжести, очень тяжелый
- легкий, I степени тяжести, II степени тяжести, очень

598 Что означает рост

- в кратковременных перерывах
- количественные изменения происходящие в организме
- в конце рабочей недели
- в первые минуты после завершения работы
- в течение часа после работы

599 Причины грыж, связанных с профессией:

- длительное нахождение на ногах и перенос груза весом 10 кг
- подъем тяжести, ношение груза
- длительное хождение на ногах
- длительная работа в вынужденном положении тела
- длительная работа в положении сидя

600 Сущность процесса утомления:

- регулятор устойчивости организма на вредное воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды
- физиологический процесс, чувство усталости и временное уменьшение работоспособности
- патологическое состояние, являющееся результатом снижения сопротивляемости организма на вредное воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды
- торможение в коре головного мозга, сопровождающееся дезорганизацией в костно-мышечной системе
- патологическое состояние, сопровождающееся тоническими судорогами мышц

601 Основные особенности продуктов животного происхождения.

- в основном считается пластическим материалом, в том числе и источником биологически активных веществ

- в основном считается пластическим материалом, в том числе и источником белков и незаменимых аминокислот
- в основном считается энергетическим материалом, в том числе и источником углеводов
- в основном считается пластическим материалом, в том числе и источником витаминов и белка
- в основном считается пластическим материалом, в том числе и источником заменимых аминокислот

602 Какой вклад в общую структуру факторов, формирующих здоровье, вносит образ жизни:

- 0.2
- 50%.
- 10%.
- 30%.
- 0.4

603 Сущность понятия образ жизни:

- рациональная организация профессиональной деятельности и отдыха человека
- форма поведения, характеризующаяся профессиональной деятельностью человека, отдыхом, организацией свободного времени и особенностью питания
- комплекс мероприятий, направленных на повышение сопротивляемости организма и его укрепление
- комплекс работ, обеспечивающих нормальное функционирование центральной нервной системы
- совокупность мероприятий по предупреждению неблагоприятного влияния окружающей среды на организм

604 Следствием воздействия нагревающего микроклимата на организм

- нарушение функций органов зрения и диплопии
- нарушения водно-солевого обмена, судороги в икроножных мышцах
- вибрационная болезнь, сопровождающаяся нарушением в центральной нервной системе
- функциональные нарушения в желудочно-кишечном тракте, сопровождающиеся снижением усвоения пищи
- боли в костно-суставном аппарате и нарушения двигательной активности

605 Рабочее положение, являющееся причиной

- работа, стоя в согнутом положении в сторону
- работа, сопровождающаяся длительным вынужденным положением сидя тяжелая физическая работа, сопровождающаяся длительным стоянием на ногах
- хронического колита, хронического запора, геморроя и нарушения овариального
- стоя на ногах и выполнение работы, связанные с ходьбой
- работа, стоя в полусогнутом вперед положении

606 Вариант, более полно отражающий факторы, вызывающие неблагоприятные изменения производственной среды

- химические факторы, шум, вибрация, биологические факторы
- физические, химические и биологические факторы
- неблагоприятный микроклимат, пыль и грибки
- ионизирующее излучение, пары химических веществ, вирусы
- физические факторы, двуокись углерода, микроорганизмы

607 Укажите эффекты первичного воздействия лазерных лучей:

- функциональные изменения
- органические изменения
- химические изменения
- физико-химические изменения
- физические изменения

608 Профессиональная патология, возникающая в результате напряжения лакомоторного аппарата

- близорукость
- тендовагинит
- кифоз
- плоскостопие
- сколиоз

609 Вариант, более полно отражающий основные части общей гигиены труда:

- физиология труда, промышленная токсикология, промышленная пыль
- физиология труда, промышленная токсикология, производственный микроклимат
- промышленная токсикология, производственный микроклимат, ионизирующая радиация
- гигиена труда в сельском хозяйстве, гигиена труда работников промышленных предприятий
- частная гигиена труда, физиология труда, промышленная пыль

610 Правильный вариант радикальной профилактики вредного действия шума на производстве.

- производственная гимнастика
- нормирование уровня шума
- экранирование шума
- организация перерывов
- организация рационального питания

611 Профессиональные или производственные яды – это

- частицы преимущественно фиброгенного действия, вызывающие у работающих развитие пневмокониозов в условиях производства
- химические вещества, которые в виде сырья, промежуточных или готовых
- химические вещества в атмосферном воздухе, поступающие в организм через органы дыхания, желудочно-кишечный тракт, через кожные покровы
- любое химическое вещество, встречающееся в окружающей среде и в условиях производства, которые могут оказать вредное действие на организм человека
- продуктов встречаются в условиях производства и могут вызывать профессиональные отравления

612 Правильный вариант основных групп неблагоприятных факторов производственной среды

- факторы, связанные с нервно-эмоциональным напряжением работников и неблагоприятной организацией жилищно-бытовых условий
- факторы, связанные с нерациональной организацией рабочих мест и неблагоприятным изменением производственной среды
- факторы, связанные с неблагоприятным изменением производственной среды и нерациональной организацией отдыха рабочих
- факторы, связанные с устаревшим оборудованием и неправильным ведением технологических процессов
- физические и химические факторы производственной среды

613 Укажите основные формы воздействия лазерных излучений на работающих в зависимости от специфики технологических процессов

- отраженные и рассеянные лучи
- прямые, отраженные и рассеянные лучи
- только прямые лучи
- прямые и рассеянные лучи
- только отраженные лучи

614 Производственные участки и работы, производящие вибрацию:

- современная бытовая техника, работающая с пультом управления
- работа на швейных машинах и слесарных станках
- процессы производства лекарств
- вибргасящие средства
- стерилизация инструментов

615 Укажите верный список рабочего положения, приводящего к хроническому колиту, хроническому запору, геморрою и нарушениям оварияльного цикла

- работа, стоя в согнутом положении в сторону
- стоя на ногах и выполнение работы, связанные с ходьбой

- стоя на ногах и выполнение работы, связанные с ходьбой
- тяжелая физическая работа, сопровождающаяся длительным стоянием на ногах
- работа, стоя в полусогнутом вперед положении

616 Укажите вариант, в котором более полно перечислены факторы, вызывающие неблагоприятные изменения производственной среды

- химические факторы, шум, вибрация, биологические факторы
- физические, химические и биологические факторы
- неблагоприятный микроклимат, пыль и грибки
- ионизирующее излучение, пары химических веществ, вирусы
- физические факторы, двуокись углерода, микроорганизмы

617 К чему приводит первичное воздействие лазерных лучей:

- функциональные изменения
- органические изменения
- химические изменения
- физико-химические изменения
- физические изменения

618 К какой профессиональной патологии приводит напряжение лакомоторного аппарата

- близорукость
- тендовагинит
- кифоз
- плоскостопие
- сколиоз

619 Укажите наиболее полный вариант перечня основных частей общей гигиены труда:

- промышленная токсикология, производственный микроклимат, ионизирующая радиация
- физиология труда, промышленная токсикология, производственный микроклимат
- гигиена труда в сельском хозяйстве, гигиена труда работников промышленных предприятий
- частная гигиена труда, физиология труда, промышленная пыль
- физиология труда, промышленная токсикология, промышленная пыль

620 Какова радикальная профилактика вредного действия шума на производстве.

- производственная гимнастика
- нормирование уровня шума
- экранирование шума
- организация перерывов
- организация рационального питания

621 Укажите верный вариант профессиональных или производственных ядов

- пневмокониизов в условиях производства пыли и микроорганизмы, витающие в воздухе рабочей зоны и могущие оказать вредное действие на организм рабочего
- химические вещества, которые в виде сырья, промежуточных или готовых продуктов встречаются в условиях производства и могут вызывать профессиональные отравления
- химические вещества в атмосферном воздухе, поступающие в организм через органы дыхания, желудочно-кишечный тракт, через кожные покровы
- любое химическое вещество, встречающееся в окружающей среде и в условиях производства, которые могут оказать вредное действие на организм человека
- частицы преимущественно фиброгенного действия, вызывающие у работающих развитие

622 Выберите правильный вариант основных групп неблагоприятных факторов производственной среды

- факторы, связанные с нервно-эмоциональным напряжением работников и неблагоприятной организацией жилищно-бытовых условий
- факторы, связанные с нерациональной организацией рабочих мест и неблагоприятным изменением производственной среды
- факторы, связанные с неблагоприятным изменением производственной среды и нерациональной организацией отдыха рабочих
- факторы, связанные с устаревшим оборудованием и неправильным ведением технологических процессов
- физические и химические факторы производственной среды

623 Каковы основные формы воздействия лазерных излучений на работающих в зависимости от специфики технологических процессов

- отраженные и рассеянные лучи
- прямые, отраженные и рассеянные лучи
- только прямые лучи
- прямые и рассеянные лучи
- только отраженные лучи

624 Энерготраты работников умственного труда (женщин) составляют, (ккал):

- 3200–3500
- 2200–2400
- 1500–1600

- 2400--2500
- 2800--3000

625 Энерготраты работников умственного труда (мужчин) составляют, (ккал

- 3500.0
- 2550.0
- 1500.0
- 3000.0
- 3700.0

626 Потребность в аскорбиновой кислоте работников умственного труда составляет, (мг):

- 200--210
- 55--70
- 15--25
- 55--70
- 70--80

627 Питание работников умственного труда имеет следующую направленность:

- алифатическую
- антисклеротическую и антистрессорную
- антистрессорную
- гипонатриевую
- низкокалорийную

628 Какие блюда целесообразно включать в меню обеда для работников I группы интенсивности труда

- булочка сдобная
- суп-лапша с курицей
- ассорти рыбное
- суп на грибном бульоне
- печень по-строгановски

629 Людям, занятым умственным трудом, следует питаться в сутки раз

- 2.0

- 4.0
- 3.0
- 5.0
- 6.0

630 В рацион людей, занятых умственным трудом, рекомендуется включать следующие продукты:

- субпродукты
- морепродукты, молочные продукты
- копченая рыба
- шоколад
- сдобные булочки

631 Потребность в белках работников умственного труда (женщин) составляет, (г):

- 95--100
- 72--78
- 55--65
- 78--80
- 85--90

632 Потребность в белках работников умственного труда (мужчин) составляет, (г):

- 105--120
- 83--91
- 55--65
- 91--100
- 95--105

633 Потребность в жирах работников умственного труда (женщин) составляет, (г):

- 100--110
- 81--88
- 70--80
- 88--100
- 90--95

634 Потребность в жирах работников умственного труда (мужчин) составляет, (г):

- 120–130
- 93–103
- 70–80
- 103–105
- 110–115

635 Потребность в углеводах работников умственного труда (женщин) составляет, (г):

- 480–500
- 297–324
- 200–210
- 324–340
- 425–450

636 Потребность в углеводах работников умственного труда (мужчин) составляет, (г)

- 480–500
- 344–378
- 310–320
- 378–385
- 425–450

637 И. П. Павлов разделил людей на «мыслителей» и «художников» по принципу

- подвижности возбуждения торможения
- силы эмоциональных реакций
- преобладания первой или второй сигнальной системы
- эмоциональной лабильности
- соотношения силы возбуждения и торможения

638 Какому типу темперамента (по Гиппократу) соответствует сильный, неуравновешенный тип ВНД (по Павлову)?

- невротика
- холерика
- флегматика
- меланхолика
- сангвиника

639 Какие факторы не влияют на температуру тела

- прием пищи
- понижение содержания O₂ и CO₂ в крови
- температура внешней среды
- мышечная активность
- психоэмоциональный стресс

640 Личная гигиена – это

- организация режима труда и отдыха в соответствии с гигиеническими правилами.
- сохранение и укрепление здоровья с помощью соблюдения норм и правил гигиены в повседневной жизни человека.
- соблюдение гигиенических требований к жилищу, месту работы.
- соблюдение правил по уходу за телом, т.е. чистоты кожи волос, полости рта.
- отсутствие вредных привычек.

641 Функции волос головы в организме

- эстетическая обменная, терморегуляция, чувствительно питательная
- обменная, выделительная, терморегуляторная, защитная
- терморегуляция, эстетическая, морфологическая защита, энергетическая
- обменная, терморегуляция, газообменная.
- обменная, терморегуляция, питательная

642 Основные задачи гигиены труда:

- проведение обследований состояния здоровья работников с целью изучения вредного влияния факторов производственных условий
- качественная и количественная оценка влияния условий труда на организм, разработка и ведение мероприятий, направленных на устранение вредного влияния и повышения оизводительности труда
- изучение уровня вредных физических и химических факторов производственной среды
- изучение загрязнений воздуха производственной среды химическими токсическими веществами с целью выявления возможности производственных интоксикаций
- создание безопасных условий труда на промышленном и сельскохозяйственном

643 Потребность в белке для людей старшего возраста составляет,(г

- 115 – 120
- 57 - -69

- 45 - 65
- 69 - 75
- 90 - 100

644 Суточные энерготраты у людей старшего возраста составляют, (ккал):

- 2800 – 3000
- 1900 - 2300
- 1100 - 1200
- 1600 - 1800
- 2300 - 2450

645 Что можно включить из предложенных в меню обеда для пожилых людей:

- суп-харчо
- овощной суп с перловой крупой
- бульон с пельменями
- печенька жареная с луком и картофельным пюре
- рыба горячего копчения

646 Энергетическая ценность рациона для пожилых людей снижают за счет

- пищевые волокна
- витамины
- жиры
- белки
- жирных мясопродуктов, мучных и сахарных изделий