**ΕΚΠΑ -ΤΜΗΜΑ ΤΕΑΠΗ: "ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ”, ΕΝΔΙΑΜΕΣΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ-2024.Η ΚΑΘΕ ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΕΙΤΑΙ ΜΕ +3%. ΟΙ ΛΑΘΟΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ ΜΕ -1%.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| 1.       | Σε ένα κουτί από γάλα αναγράφεται η ένδειξη 100 Kcal. Σε πόσα KJ αντιστοιχεί η ενέργεια που περικλείεται;  (Α) 4.2, (Β) 42, (Γ) 420, (Δ) 4200. |
| 2.       | Υποδείξτε τον Υδατάνθρακα. (Α) C6H12O6, (Β) CH3-CH2-OH, (Γ) CO2,(Δ) CH4. |
| 3.       | Υποδείξτε την σωστή αναλογία προσλαμβανόμενης Ενέργειας σε μία Ισορροπημένη Διατροφή: (Α) Υδατάνθρακες 50-55%, (Β) Πρωτεΐνες 10-15%, (Γ) Λιπίδια 30-35%, (Δ) τριγλυκερίδια 5%. Υποδείξτε το λάθος (από βιβλίο). |
| 4.       | Το αλάτισμα των λαχανικών πριν την ώρα τους σχετίζεται με απώλεια: (Α) των βιταμινών Β και C, (Β) των τριγλυκεριδίων, (Γ) των πρωτεϊνών, (Δ) των βιταμινών A, D, E, K.    |
| 5.       | Υποδείξτε την ένωση η οποία περιέχει στο μόριό της γλυκερίνη και 3 Λιπαρά Οξέα: (Α) γλυκόζη, (Β) γλυκογόνο, (Γ) γλυκοπατάτα, (Δ) ελαιόλαδο. |
| 6.       | Υποδείξτε την πρόταση που ΔΕΝ αφορά την βιταμίνη Α: (Α) λέγεται και καροτίνη. (Β) Η έλλειψή της σχετίζεται με τη ραχίτιδα, (Γ) είναι αντιοξειδωτική, (Δ) απαντά και στο γάλα. |
| 7.       | Οι πιο κάτω διατροφικοί παράγοντες είναι αντιοξειδωτικοί με εξαίρεση (Α) τη βιταμίνη Κ, (Β) τη βιταμίνη A, (Γ) τη βιταμίνη C, (Δ) τη βιταμίνη Ε. |
| 8.       | Υποδείξτε το σωστό: Δύο από τα πιο γνωστά πολυακόρεστα είναι (Α) Το ωμέγα-13 που περιέχεται στα σύκα και το ωμέγα-6 που περιέχεται στα καρύδια, (Β) το ωμέγα-13 που περιέχεται στα ψάρια και το ωμέγα-6 που περιέχεται στα λεμόνια, (Γ) το ωμέγα-13 που περιέχεται στο συκώτι και το ωμέγα-6 που περιέχεται στα βλίτα, (Δ) το ωμέγα-3 που περιέχεται στα ψάρια και το ωμέγα-6 που περιέχεται στα καρύδια. |
| 9.       | Η πρόληψη του καρκίνου πρέπει να αρχίζει από τη νεαρή ηλικία γιατί τα παιδιά είναι: (Α) πιο κινητικά από τους μεγάλους, (Β) έχουν μικρότερο όγκο από τους μεγάλους και συνεπώς είναι πιο ευαίσθητα,  (Γ) μονιμοποιούν ευκολότερα τις εξωγενείς  καρκινικές βλάβες γιατί τα κύτταρά τους πολλαπλασιάζονται με μεγαλύτερη ταχύτητα, (Δ) μονιμοποιούν ευκολότερα τις καρκινικές βλάβες γιατί έχουν πιο πολύ γενετικό υλικό. |
| 10.   | Οι 3 Αντιοξειδωτικές βιταμίνες είναι: (Α) οι Α-D-E, (Β) οι Α-C-E, (Γ) Α-C-Κ, (Δ) οι Ε-C-K. Υποδείξτε την σωστή επιλογή. |
| 11.   | Οι πιο επιθυμητές τιμές που αφορούν στη χοληστερίνη είναι: (Α) Ολική χοληστερίνη < 2000 mg/dl, LDL <130 mg/dl και HDL >35 mg/dl.  (Β) Ολική χοληστερίνη < 200 mg/dl, LDL <130 mg/dl και HDL >35 mg/dl. (Γ) Ολική χοληστερίνη <2000, LDL < 35 mg/dl και HDL >35 mg/dl. (Δ) Όλα αυτά. Υποδείξτε την πιο σωστή επιλογή (από ppt). |
| 12.   | Υποδείξτε τον πιο επιθυμητό συνδυασμό για την αποφυγή της ΣΝ (Στεφανιαίας Νόσου): (Α) ανεβασμένη συνολική χοληστερίνη-ανεβασμένη HDL-χαμηλή LDL, (Β) ) χαμηλή χοληστερίνη-ανεβασμένη HDL-χαμηλή LDL, (Γ) ανεβασμένη χοληστερίνη-ανεβασμένη HDL-ανεβασμένη LDL, (Δ) χαμηλή χοληστερίνη-χαμηλή HDL-χαμηλή LDL. |
| 13.   | Από τα εξής διατροφικά στοιχεία το Υπ. Υγείας συνιστά κατανάλωση από 3 έως 6 μερίδες φαγητού σε εβδομαδιαία βάση: (Α) Ψάρια, (Β) Όσπρια, (Γ) Αυγά, (Δ) Μοσχαρίσιο κρέας. Υποδείξτε το λάθος. |
| 14.   | Από τα εξής διατροφικά στοιχεία και σύμφωνα με την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, το Υπ. Υγείας συνιστά καθημερινή κατανάλωση, σε: (Α) Γαλακτοκομικά, (Β) πατάτες, (Γ) Λαχανικά, (Δ) Φρούτα. Υποδείξτε το λάθος. |
| 15.   | Ποια από τις προτάσεις που αφορούν το ελαιόλαδο είναι σωστή: (Α) Ελαττώνει την LDL και διατηρεί την HDL σε υψηλά επίπεδα. (Β) ελαττώνει και την HDL και την LDL. (Γ) ελαττώνει μόνο την LDL, (Δ) ελαττώνει μόνο την HDL. |
| 16.   | Το κατσικίσιο γάλα, σε ότι αφορά στις δυσανεξίες, υπερτερεί του αγελαδινού διότι: (Α) Είναι πλούσιο σε Καζεϊνη-Α1. (Β) Περιέχει Καζεϊνη-Α1 και δεν έχει Καζεΐνη Α2, (Γ) Περιέχει Καζεϊνη-Α2 και δεν έχει Καζεΐνη Α1, (Δ) Περιέχει ίσες ποσότητες από Α1/Α2. |
| 17.   | Από στις παρακάτω χώρες, χαμηλότερη συχνότητα σε καρκίνο στον μαστό στις γυναίκες παρουσιαζόταν μέχρι πρόσφατα εξ αιτίας στις χαμηλής διατροφής σε ζωϊκά λίπη; (Α) στην Ταϊλάνδη, (Β) στην Ολλανδία, (Γ) στις ΗΠΑ, (Δ) στη Δανία. |
| 18.   | Τα γάλατα μειωμένων λιπαρών μπορούν να καταναλώνονται: (Α) Οποτεδήποτε, (Β) Ποτέ, (Γ) Μετά από την ηλικία των 2-3 ετών, (Δ) Μετά τα 10 έτη.  Υποδείξτε τη σωστή επιλογή. |
| 19.   | Το ποσοστό των καρκινογενέσεων, το οποίο υπολογίζεται ότι σχετίζεται με το περιβάλλον και τον τρόπο ζωής, (Σύμφωνα με τον πατέρα της επιδημιολογίας sir R. Doll), είναι, περίπου: (Α) 10%, (Β) 99,5%, (Γ) 80-85%, (Δ) 25%. |
| 20.   | Οι τρεις παράγοντες που αναφέρονται μαζί ως μείζονες παράγοντες πρόκλησης Στεφανιαίας Νόσου (ΣΝ) είναι οι εξής: (Α) κληρονομικότητα-ηλικία-φύλο, (Β) κληρονομικότητα-κάπνισμα-φύλο, (Γ) κάπνισμα-υπέρταση-χοληστερίνη, (Δ) κληρονομικότητα-υπέρταση-χοληστερίνη. |
| 21.   | Σε μελέτη που έγινε στην Καλιφόρνια, στα παιδιά των Ιαπώνων μεταναστών παρατηρήθηκε εξομοίωση (αύξηση) στις συχνότητες κάποιας μορφής καρκίνου με εκείνη των Αμερικανών (εξ αιτίας της αλλαγής του τρόπου ζωής). (Α) Του καρκίνου του πνεύμονα, (Β) του κ. στο συκώτι, (Γ) του κ. του προστάτη, (Δ) του κ. του δέρματος. |
| 22.   | Το αλάτισμα των λαχανικών πριν την ώρα τους σχετίζεται με απώλεια: (Α) των λιποδιαλυτών βιταμινών, (Β) των αλάτων, (Γ) των πρωτεϊνών, (Δ) των υδατανθράκων.    |
| 23.   | Σύμφωνα με μελέτη στον Ελληνικό πληθυσμό, η αύξηση στην κατανάλωση κρέατος ανάμεσα στη δεκαετία του ’60 και του ’90 ήταν: (Α) Μηδενική, (Β) 10%, (Γ) 20%, (Δ) 200%. Υποδείξτε το σωστό. [Από βιβλίο!] |
| 24.   | Στη μελέτη των 7 χωρών του Keys, οι Έλληνες, ενώ είχαν υψηλότερο δείκτη χοληστερίνης, είχαν χαμηλότερες τιμές Στεφανιαίας Νόσου (ΣΝ). Αυτό οφειλόταν: (Α) Στην μεγάλη Ηλιοφάνεια, (Β) στο μεσημεριανό ύπνο, (Γ) στη δράση του ελαιόλαδου, (Δ) στη λιγότερη ατμοσφαιρική ρύπανση. |
| 25.   | Το μαύρο ψωμί υπερέχει ως προς το λευκό  στο ότι έχει: (Α) λιγότερες θερμίδες και λιγότερα πρόσθετα,  (Β) περισσότερες βιταμίνες και άλατα, (Γ) περισσότερες ακατέργαστες φυτικές ίνες και άμυλο, (Δ) λιγότερες [καταναλώσιμες] θερμίδες, περισσότερες χρήσιμες ουσίες και περισσότερες ακατέργαστες φυτικές ίνες. |
| 26.   | Έχετε τις εξής 4 ομάδες καπνιστών που θα καπνίσουν 20 τσιγάρα/μέρα για 20 χρόνια. Σε ποια ομάδα προβλέπεται μεγαλύτερη συχνότητα καρκινογενέσεων; (Α) Ηλικία Έναρξης (ΗΕ) =13 έτη, (Β) ΗΕ= 17 έτη, (Γ) 22 έτη, (Δ) 25 έτη. |
| 27.   | Οι απόλυτοι χορτοφάγοι ενδεχομένως κινδυνεύουν να μην απορροφούν ικανοποιητικά: (Α) τη βιτ. Β12 και τη Βιτ. C, (Β) τα φλαβονοειδή, (Γ) τη Βιτ. Κ και το σίδηρο, (Δ) τη Βιτ. Β12 και το σίδηρο. |
| 28.   | Η Στέβια υπερτερεί της Ασπαρτάμης στα εξής (σημειώστε την ανακρίβεια): (Α) μπορεί να καταναλωθεί και από αυτούς που πάσχουν από Αλκαπτονουρία, (Β) είναι φυσικό προϊόν, (Γ) αντέχει σε ψηλές θερμοκρασίες, (Δ) υπερτερεί σε γλυκαντική αξία. |
| 29.   | Η σωστή σειρά σε περιεκτικότητα αντιοξειδωτικών από τη μεγαλύτερη στη μικρότερη είναι: (Α) Μπανάνες-πράσινο Τσάι- καφές, (Β) πρ. Τσάι- καφές-μπανάνες, (Γ) Καφές-μπανάνες-πρ. τσάι, (Δ) Καφές- πρ. Τσάι-Μπανάνες. |
| 30.   |  Η θερμιδογόνα αξία των Υδατανθράκων/Λιπιδίων/πρωτεϊνών, είναι, σε Kcal αντίστοιχα:: (Α) 4.1 /9,16/ 5,3, (Β) 5,3/9,16/4,1. (Γ) 40,1/91,6/5,3. |
| 31.   | Το Ιπποφαές και η Σπιρουλίνα συνιστώνται ως συμπληρώματα διατροφής για τους εξής λόγους- Σημειώστε την εξαίρεση: (Α) Είναι προϊόντα φυσικής προέλευσης, (Β) είναι προϊόντα Ζωϊκής προέλευσης, (Γ) Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, (Δ) Είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. |
| 32.   | Ποια από τις εξής χώρες παρουσίαζε τις χαμηλότερες συχνότητες σε Στεφανιαία  Νόσο στις δεκαετίες του '50-’60 ενώ παρουσιάζει τώρα πολύ υψηλούς: (Α) η Ελλάδα, (Β) η Φινλανδία, (Γ) Το Ενωμένο Βασίλειο, (Δ) οι ΗΠΑ. |
| 33.   | Σε καλλιέργειες κυττάρων (από το ίδιο άτομο) που έχουν την ίδια ποσότητα θρεπτικού υγρού, βάζουμε από 1 ml του ίδιου διαλύματος πίσσας τσιγάρου. Σε ποια καλλιέργεια αναμένεται μεγαλύτερο % καρκινικών κυττάρων μετά από 20 μέρες καλλιέργειας; (Α) Καλλιέργεια-1 =Πολύ πυκνή, (Β) Καλ.-2= Αραιή, (Γ) Καλλιέργεια-3= Μετρίως πυκνή, (Δ) δεν έχει σημασία. |

 | ΓΑΔΑΔΒΑΔΓΒΒΒΔΒΑΓΑΓΓΓΓΒΔΓΔΑΔΔΔΑΒΑΒ |