

۱. کدام گزینه بهترین توصیف برای مزاج گیاه کاسنی است؟

الف) گرم و خشک

ب) سرد و تر

ج) گرم و تر

د) معتدل

پاسخ صحیح: ب) سرد و تر

۲. علت توصیه به مصرف زنجبیل در افرادی با مزاج سرد چیست؟

الف) کاهش میزان رطوبت در بدن

ب) تقویت طبع سرد در بدن

ج) کاهش میزان صفرا

د) تنظیم خلط سودا

پاسخ صحیح: الف) کاهش میزان رطوبت در بدن

۳. کدام ترکیب گیاهان دارویی برای متعادل کردن طبع افراد گرم و خشک مناسب‌تر است؟

الف) زنجبیل و دارچین

ب) کافور و بابونه

ج) گل خطمی و بنفشه

د) پونه و گزنه

پاسخ صحیح: ج) گل خطمی و بنفشه

۴. مصرف بیش از حد کافور چه تأثیری بر افراد با مزاج سرد و خشک دارد؟

الف) افزایش خلط صفرا

ب) تشدید سردی و خشکی بدن

ج) ایجاد طبع معتدل

د) افزایش گرمی و تری بدن

پاسخ صحیح: ب) تشدید سردی و خشکی بدن

۵. بهترین گیاه دارویی برای کاهش حرارت کبد و پاکسازی آن از صفرا چیست؟

الف) دارچین

ب) پونه

ج) کاسنی

د) زنجبیل

پاسخ صحیح: ج) کاسنی

۶. ترکیب بنفشه و گل خطمی بیشتر برای چه نوع مزاجی توصیه می‌شود؟

الف) سرد و خشک

ب) گرم و تر

ج) گرم و خشک

د) سرد و تر

پاسخ صحیح: د) سرد و تر

۷. فردی با طبع گرم و خشک از چه گیاهانی باید پرهیز کند؟

الف) زنجبیل و دارچین

ب) کاسنی و بنفشه

ج) گل خطمی و گل گاوزبان

د) ختمی و کافور

پاسخ صحیح: الف) زنجبیل و دارچین

۸. برای اصلاح طبع فردی که دارای غلبه بلغم است، کدام گیاه دارویی مناسب‌تر است؟

الف) کافور

ب) زنجبیل

ج) بنفشه

د) گل خطمی

پاسخ صحیح: ب) زنجبیل

۹. کدام گزینه از گیاهان دارویی دارای طبع معتدل محسوب می‌شود؟

الف) زنجبیل

ب) کاسنی

ج) گل بنفشه

د) پونه

پاسخ صحیح: ج) گل بنفشه

۱۰. بهترین روش برای کاهش خشکی ناشی از مزاج صفراوی چیست؟

الف) مصرف گیاهان با طبع گرم و خشک

ب) مصرف گیاهان با طبع سرد و تر

ج) افزایش میزان ورزش‌های سنگین

د) کاهش مصرف غذاهای رطوبت‌زا

پاسخ صحیح: ب) مصرف گیاهان با طبع سرد و تر

۱۱. کدام ویژگی نشان‌دهنده فساد گیاهان دارویی است؟

الف) تغییر رنگ به سمت تیرگی

ب) افزایش عطر و بوی گیاه

ج) کاهش وزن گیاه

د) افزایش خاصیت دارویی آن

پاسخ صحیح: الف) تغییر رنگ به سمت تیرگی

۱۲. یکی از مهم‌ترین نشانه‌های کاهش کیفیت مواد مؤثره در گیاهان دارویی چیست؟

الف) افزایش چربی سطحی گیاه

ب) افزایش جذب رطوبت از محیط

ج) تغییر رنگ به سمت زرد روشن

د) افزایش شکنندگی گیاه

پاسخ صحیح: ب) افزایش جذب رطوبت از محیط

۱۳. بهترین روش نگهداری از گیاهان دارویی برای حفظ کیفیت مواد مؤثره چیست؟

الف) قرار دادن در معرض نور مستقیم خورشید

ب) نگهداری در دمای پایین و محیط خشک

ج) خیساندن گیاه در آب برای جلوگیری از فساد

د) بسته‌بندی گیاه در کیسه‌های پلاستیکی بدون هوا

پاسخ صحیح: ب) نگهداری در دمای پایین و محیط خشک

۱۴. برای جایگزینی یک گیاه دارویی با مزاج گرم و خشک، کدام معیار باید در نظر گرفته شود؟

الف) کاهش میزان تأثیرات دارویی

ب) تأثیر بر افزایش رطوبت بدن

ج) تنها شباهت ظاهری با گیاه اصلی

د) داشتن اثرات دارویی مشابه با حفظ طبع

پاسخ صحیح: د) داشتن اثرات دارویی مشابه با حفظ طبع

۱۵. در صورت نگهداری نامناسب، چه اتفاقی برای مواد مؤثره گیاهان دارویی رخ می‌دهد؟

الف) افزایش اثرگذاری دارویی

(ب) تغییر ماهیت شیمیایی و کاهش اثر

(ج) عدم تأثیر در قدرت درمانی

(د) افزایش غلظت ترکیبات فعال

پاسخ صحیح: (ب) تغییر ماهیت شیمیایی و کاهش اثر

۱۶. کدام روش برای تعیین نوع ماده مؤثره در گیاهان دارویی کاربرد بیشتری دارد؟

(الف) کروماتوگرافی

(ب) تقطیر با بخار آب

(ج) جوشاندن در آب

(د) خشک کردن در آفتاب

پاسخ صحیح: (الف) کروماتوگرافی

۱۷. یکی از مهم‌ترین مزایای استفاده از دستگاه‌های آنالیز کروماتوگرافی در کنترل کیفیت گیاهان دارویی چیست؟

(الف) افزایش سرعت رشد گیاهان دارویی

(ب) کاهش هزینه‌های تولید

(ج) بهبود اثرگذاری دارویی گیاه

(د) تشخیص میزان دقیق مواد مؤثره

پاسخ صحیح: (د) تشخیص میزان دقیق مواد مؤثره

۱۸. چرا کنترل میزان رطوبت در گیاهان دارویی اهمیت دارد؟

(الف) افزایش تأثیرات دارویی

(ب) جلوگیری از رشد میکروارگانیسم‌ها

(ج) کاهش طبع گیاه

(د) افزایش میزان اسانس استخراجی

پاسخ صحیح: (ب) جلوگیری از رشد میکروارگانیسم‌ها

۱۹. بهترین روش برای تشخیص گیاهان دارویی تقلبی چیست؟

الف) بررسی رنگ و ظاهر گیاه

ب) بوییدن و چشیدن گیاه

ج) آنالیز مواد مؤثره در آزمایشگاه

د) مقایسه با تصاویر موجود در کتب طب سنتی

پاسخ صحیح: ج) آنالیز مواد مؤثره در آزمایشگاه

۲۰. میزان مواد مؤثره در یک گیاه دارویی بیشتر به چه عواملی بستگی دارد؟

الف) میزان رطوبت موجود در برگ‌ها

ب) نوع خاک و شرایط آب و هوایی

ج) روش بسته‌بندی پس از برداشت

د) فاصله زمانی بین برداشت و مصرف

پاسخ صحیح: ب) نوع خاک و شرایط آب و هوایی

۲۱. ترکیب زنجبیل با کدام گیاه دارویی ممکن است اثرات جانبی ناخواسته در افراد با مزاج گرم و خشک ایجاد کند؟

الف) پونه

ب) گل بنفشه

ج) کافور

د) گل خطمی

پاسخ صحیح: الف) پونه

۲۲. کدام ویژگی در ترکیب گیاهان دارویی برای ایجاد تعادل در مزاج فرد باید در نظر گرفته شود؟

الف) تنها تأثیر دارویی مستقل هر گیاه

ب) تمرکز بر افزایش خلط سودا

(ج) استفاده از گیاهان با اثرات کاملاً متضاد

(د) اثر سینرژیستی گیاهان بر یکدیگر

پاسخ صحیح: (د) اثر سینرژیستی گیاهان بر یکدیگر

۲۳. مصرف ترکیبی کاسنی و پونه چه اثری بر سیستم گوارشی دارد؟

(الف) کاهش رطوبت معده

(ب) افزایش حرارت و تحریک هضم

(ج) تشدید خلط سودا

(د) تضعیف عملکرد کبد

پاسخ صحیح: (ب) افزایش حرارت و تحریک هضم

۲۴. در تهیه ترکیب گیاهی برای فردی با مزاج سرد و خشک، کدام ترکیب مناسب‌تر است؟

(الف) زنجبیل + دارچین

(ب) گل خطمی + گل بنفشه

(ج) کافور + بابونه

(د) گل خطمی + کاسنی

پاسخ صحیح: (الف) زنجبیل + دارچین

۲۵. چرا گیاهان دارویی با مزاج سرد و تر برای افراد با غلبه بلغم توصیه نمی‌شود؟

(الف) تأثیر آن‌ها در تعدیل مزاج ناچیز است

(ب) باعث افزایش حرارت بدن می‌شوند

(ج) موجب تشدید رطوبت بدن و ضعف گوارشی می‌شوند

(د) به دلیل ناسازگاری با مزاج طبیعی بدن

پاسخ صحیح: (ج) موجب تشدید رطوبت بدن و ضعف گوارشی می‌شوند

۲۶. کدام نشانه زیر مربوط به فردی با مزاج سرد و خشک (سوداوی) است؟

الف) گرمای زیاد بدن، تشنگی مداوم، خواب سبک

ب) چاقی مفرط، رنگ پوست زرد، اشتهای زیاد

ج) رنگ پوست تیره، لاغری، اضطراب بالا

د) رنگ پوست سفید، افزایش بلغم، انرژی بالا

پاسخ صحیح: ج) رنگ پوست تیره، لاغری، اضطراب بالا

۲۷. مزاج گرم و تر معمولاً در چه افرادی مشاهده می‌شود؟

الف) افرادی که از سردی و رطوبت بیش از حد شکایت دارند

ب) افرادی که معمولاً بی‌حوصله و بی‌انرژی هستند

ج) کسانی که پوست خشک و تیره دارند

د) کسانی که اشتهای زیاد، خواب عمیق و تعریق بالا دارند

پاسخ صحیح: د) کسانی که اشتهای زیاد، خواب عمیق و تعریق بالا دارند

۲۸. کدام مزاج بیشترین استعداد را برای تولید خلط سودا دارد؟

الف) گرم و خشک

ب) گرم و تر

ج) سرد و خشک

د) سرد و تر

پاسخ صحیح: ج) سرد و خشک

۲۹. فردی که دچار افزایش خلط بلغم شده باشد، بهتر است از مصرف کدام گیاه پرهیز کند؟

الف) کافور

ب) پونه

ج) زنجبیل

(د) دارچین

پاسخ صحیح: الف) کافور

۳۰. اگر فردی با مزاج سرد و تر دچار احساس خستگی مزمن شود، کدام راهکار بهترین توصیه است؟

الف) افزایش مصرف گیاهان دارویی با مزاج گرم و خشک

ب) کاهش فعالیت بدنی و استراحت بیشتر

ج) مصرف گیاهان با طبع سرد و تر برای متعادل سازی

د) افزایش میزان آب مصرفی در روز

پاسخ صحیح: الف) افزایش مصرف گیاهان دارویی با مزاج گرم و خشک

۳۱. کدام ابزار برای سنجش میزان مواد مؤثره در گیاهان دارویی بیشترین دقت را دارد؟

الف) تبخیر تحت خلأ

ب) کروماتوگرافی گازی

ج) جوشاندن گیاه و بررسی رنگ

د) بررسی چشمی و حس بویایی

پاسخ صحیح: ب) کروماتوگرافی گازی

۳۲. چرا استخراج عصاره گیاهان در محیط کنترل شده آزمایشگاهی اهمیت دارد؟

الف) برای جلوگیری از تغییرات شیمیایی و کاهش مواد مؤثره

ب) به دلیل بهبود خواص مزاجی گیاه

ج) برای حفظ بوی طبیعی گیاه

د) به منظور افزایش غلظت اسانس ها

پاسخ صحیح: الف) برای جلوگیری از تغییرات شیمیایی و کاهش مواد مؤثره

۳۳. کدام شاخص نشان دهنده کاهش اثربخشی گیاه دارویی در طول زمان است؟

الف) افزایش غلظت اسانس

ب) تغییر رنگ و کاهش بوی گیاه

ج) افزایش وزن گیاه

د) تسریع در خشک شدن آن

پاسخ صحیح: ب) تغییر رنگ و کاهش بوی گیاه

۳۴. مهم‌ترین عامل محیطی که باعث تسریع فساد گیاهان دارویی می‌شود، چیست؟

الف) اندازه برگ‌ها و ساقه‌های گیاه

ب) میزان نور خورشید

ج) نوع خاکی که در آن رشد کرده است

د) رطوبت بالا

پاسخ صحیح: د) رطوبت بالا

۳۵. برای بررسی میزان ترکیبات فنلی در گیاهان دارویی، از کدام روش استفاده می‌شود؟

الف) جوشاندن در آب و بررسی رنگ

ب) روش اسپکتروفتومتری

ج) خشک کردن گیاه و اندازه‌گیری وزن

د) تقطیر و بررسی بو

پاسخ صحیح: ب) روش اسپکتروفتومتری

۳۶. برای کاهش علائم ناشی از غلبه سودا، ترکیب مناسب چیست؟

الف) بابونه + گزنه

ب) پونه + دارچین

ج) زنجبیل + کافور

د) گل بنفشه + گل خطمی

پاسخ صحیح: د) گل بنفشه + گل خطمی

۳۷. بهترین گیاه دارویی برای تقویت عملکرد گوارشی در افراد با مزاج سرد و تر چیست؟

الف) گل خطمی

ب) کافور

ج) دارچین

د) بنفشه

پاسخ صحیح: ج) دارچین

۳۸. ترکیب پونه و دارچین برای چه نوع اختلالی مناسب است؟

الف) کاهش خشکی پوست

ب) سوءهاضمه و بلغم زیاد

ج) افزایش رطوبت بدن

د) کاهش اشتها

پاسخ صحیح: ب) سوءهاضمه و بلغم زیاد

۳۹. گیاه دارویی مناسب برای کاهش التهابات صفراوی چیست؟

الف) کافور

ب) گل بنفشه

ج) دارچین

د) زنجبیل

پاسخ صحیح: ب) گل بنفشه

۴۰. کدام گیاه برای اصلاح طبع افرادی که دچار سردی مزاج شده‌اند، پیشنهاد می‌شود؟

الف) بنفشه

(ب) گل خطمی

(ج) زنجبیل

(د) کاسنی

پاسخ صحیح: (ج) زنجبیل

۴۱. در فرآیند استخراج اسانس گیاهان دارویی، چه عاملی بیشترین تأثیر را بر افزایش بازده دارد؟

(الف) میزان حرارت اعمال شده

(ب) رنگ و بافت گیاه

(ج) مدت زمان نگهداری گیاه پس از برداشت

(د) مقدار رطوبت گیاه قبل از استخراج

پاسخ صحیح: (الف) میزان حرارت اعمال شده

۴۲. چه نوع عرق گیاهی بیشترین تأثیر را بر کاهش غلبه بلغم دارد؟

(الف) عرق نعناع

(ب) عرق کاسنی

(ج) عرق گل ختمی

(د) عرق بنفشه

پاسخ صحیح: (الف) عرق نعناع

۴۳. کدام روش برای استخراج روغن‌های گیاهی با حفظ بیشترین میزان ترکیبات مؤثره مناسب‌تر است؟

(الف) خیساندن در روغن زیتون

(ب) جوشاندن در آب

(ج) تبخیر با حرارت مستقیم

(د) پرس سرد

پاسخ صحیح: (د) پرس سرد

۴۴. کدام عامل در تعیین کیفیت نهایی اسانس‌های گیاهی اهمیت بیشتری دارد؟

(الف) نسبت رطوبت در گیاه قبل از تقطیر

(ب) میزان مواد فنلی و فلاونوئیدی

(ج) مقدار رنگدانه‌های موجود در گیاه

(د) نوع ظرف نگهداری اسانس

پاسخ صحیح: (ب) میزان مواد فنلی و فلاونوئیدی

۴۵. بهترین روش برای افزایش پایداری روغن‌های گیاهی کدام است؟

(الف) نگهداری در ظروف شفاف در معرض نور خورشید

(ب) گرم کردن روغن برای کاهش رسوبات

(ج) افزایش میزان رطوبت داخل روغن

(د) افزودن آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی مانند ویتامین E

پاسخ صحیح: (د) افزودن آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی مانند ویتامین E

۴۶. مهم‌ترین شاخص کنترل کیفیت در گیاهان دارویی چیست؟

(الف) رنگ و بوی طبیعی گیاه

(ب) میزان ترکیبات فعال موجود در گیاه

(ج) میزان رطوبت باقی‌مانده در گیاه

(د) نحوه بسته‌بندی گیاه

پاسخ صحیح: (ب) میزان ترکیبات فعال موجود در گیاه

۴۷. چرا تعیین درصد آلودگی میکروبی در گیاهان دارویی اهمیت دارد؟

(الف) به منظور پیشگیری از افت خواص دارویی

(ب) جلوگیری از ایجاد اثرات جانبی مضر

(ج) افزایش میزان مواد مؤثره

(د) بهبود طعم و بوی گیاه

پاسخ صحیح: (ب) جلوگیری از ایجاد اثرات جانبی مضر

۴۸. در روش‌های مدرن کنترل کیفیت، کدام تکنیک برای شناسایی ناخالصی‌های موجود در گیاهان دارویی استفاده می‌شود؟

(الف) طیف‌سنجی جرمی

(ب) خشک کردن تحت خلأ

(ج) اندازه‌گیری چگالی گیاه

(د) مقایسه چشمی و بویایی گیاه با نمونه مرجع

پاسخ صحیح: (الف) طیف‌سنجی جرمی

۴۹. کدام روش برای کنترل کیفیت اسانس‌های گیاهی به‌طور گسترده در صنایع دارویی استفاده می‌شود؟

(الف) کروماتوگرافی گازی

(ب) تبخیر با گرمای مستقیم

(ج) جوشاندن در محیط باز

(د) خشک کردن با اشعه مادون قرمز

پاسخ صحیح: (الف) کروماتوگرافی گازی

۵۰. مهم‌ترین دلیل استانداردسازی گیاهان دارویی چیست؟

(الف) افزایش ماندگاری محصولات گیاهی

(ب) کاهش هزینه‌های تولید

(ج) افزایش اثرگذاری درمانی و کاهش خطرات جانبی

(د) تغییر ساختار شیمیایی گیاهان

پاسخ صحیح: (ج) افزایش اثرگذاری درمانی و کاهش خطرات جانبی

۵۱. چرا گیاهان با مزاج گرم و خشک نباید در افراد با مزاج صفراوی بیش‌ازحد مصرف شوند؟

الف) باعث افزایش خشکی و گرمی بدن می‌شوند

ب) تأثیر آن‌ها روی مزاج بسیار کم است

ج) باعث افزایش رطوبت در بدن می‌شوند

د) موجب کاهش انرژی بدن خواهند شد

پاسخ صحیح: الف) باعث افزایش خشکی و گرمی بدن می‌شوند

۵۲. اگر فردی دچار سردی معده و ضعف هضم باشد، بهترین پیشنهاد برای او چیست؟

الف) کاهش مصرف ادویه‌های گرم

ب) نوشیدن آب یخ همراه با غذا

ج) مصرف پونه و زنجبیل

د) استفاده از گیاهان با مزاج سرد و تر

پاسخ صحیح: ج) مصرف پونه و زنجبیل

۵۳. کدام گیاه دارویی برای ایجاد تعادل در افراد سوداوی مزاج توصیه می‌شود؟

الف) دارچین

ب) گل بنفشه

ج) کافور

د) پونه

پاسخ صحیح: ب) گل بنفشه

۵۴. مزاج گل خطمی چیست و برای چه افرادی مفید است؟

الف) گرم و تر - مناسب برای افراد سوداوی

ب) گرم و خشک - مناسب برای افراد سوداوی

ج) سرد و خشک - مناسب برای افراد بلغمی

(د) سرد و تر - مناسب برای افراد صفراوی

پاسخ صحیح: (د) سرد و تر - مناسب برای افراد صفراوی

۵۵. چرا مصرف بیش از حد گیاهان با مزاج گرم در فصل تابستان توصیه نمی‌شود؟

(الف) باعث افزایش حرارت بدن و تشدید صفرا می‌شوند

(ب) منجر به کاهش فعالیت سیستم گوارشی می‌شوند

(ج) میزان خلط سودا را کاهش می‌دهند

(د) باعث افزایش رطوبت بدن خواهند شد

پاسخ صحیح: (الف) باعث افزایش حرارت بدن و تشدید صفرا می‌شوند

۵۶. ترکیب هم‌زمان زنجبیل و دارچین چه تأثیری در بدن دارد؟

(الف) کاهش تولید صفرا و خلط سودا

(ب) کاهش دمای بدن و افزایش خلط بلغم

(ج) افزایش حرارت بدن و بهبود گردش خون

(د) افزایش رطوبت در سیستم گوارشی

پاسخ صحیح: (ج) افزایش حرارت بدن و بهبود گردش خون

۵۷. کدام گیاه برای بهبود عملکرد کبد در افراد گرم‌مزاج توصیه می‌شود؟

(الف) دارچین

(ب) کاسنی

(ج) پونه

(د) زنجبیل

پاسخ صحیح: (ب) کاسنی

۵۸. مصرف مداوم پونه ممکن است باعث چه عارضه‌ای شود؟

الف) تحریک بیش‌ازحد سیستم گوارشی و افزایش حرارت

ب) افزایش خلط بلغم در بدن

ج) کاهش عملکرد مغز

د) کاهش میزان ترشح صفرا

پاسخ صحیح: الف) تحریک بیش‌ازحد سیستم گوارشی و افزایش حرارت

۵۹. ترکیب گل خطمی با کدام گیاه دارویی باعث تقویت اثرات ضدالتهابی می‌شود؟

الف) بنفشه

ب) زنجبیل

ج) دارچین

د) کافور

پاسخ صحیح: الف) بنفشه

۶۰. بهترین ترکیب گیاهی برای کاهش اضطراب و تنش عصبی در افراد سوداوی مزاج چیست؟

الف) پونه و کافور

ب) دارچین و زنجبیل

ج) بنفشه و گل گاوزبان

د) گل خطمی و نعناع

پاسخ صحیح: ج) بنفشه و گل گاوزبان

۶۱. کدام ترکیب گیاهی بیشترین تأثیر را در کاهش التهابات ناشی از غلبه خلط صفرا دارد؟

الف) کاسنی و بنفشه

ب) زنجبیل و دارچین

ج) پونه و گزنه

د) گل خطمی و بابونه

پاسخ صحیح: الف) کاسنی و بنفشه

۶۲. اگر فردی با غلبه خلط سودا دچار خشکی پوست و اضطراب شود، مصرف کدام گیاه بیشترین تأثیر را خواهد داشت؟

الف) کافور

ب) زنجبیل

ج) گل بنفشه

د) پونه

پاسخ صحیح: ج) گل بنفشه

۶۳. فردی که از سردی معده و نفخ رنج می‌برد، مصرف کدام گیاه برای او مناسب‌تر است؟

الف) گل خطمی

ب) پونه

ج) کاسنی

د) کافور

پاسخ صحیح: ب) پونه

۶۴. چه عواملی باعث کاهش کیفیت مواد مؤثره در گیاهان دارویی حین فرآوری می‌شوند؟

الف) کاهش زمان خشک شدن گیاه

ب) میزان بالای فلاونوئیدها

ج) استفاده از روش تقطیر تحت فشار

د) رطوبت بالا و حرارت زیاد

پاسخ صحیح: د) رطوبت بالا و حرارت زیاد

۶۵. در کدام شرایط، استفاده از گیاهان با طبع گرم و خشک می‌تواند اثرات جانبی نامطلوبی ایجاد کند؟

الف) در بیماران مبتلا به کم‌کاری تیروئید

(ب) در افراد با غلبه خلط صفرا

(ج) در افراد مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن

(د) در شرایط افزایش خلط بلغم

پاسخ صحیح: (ب) در افراد با غلبه خلط صفرا

۶۶. در روش‌های نوین آنالیز مواد مؤثره گیاهان دارویی، چه تکنیکی برای جداسازی و شناسایی ترکیبات فرار استفاده می‌شود؟

(الف) روش پرس سرد

(ب) روش تیتراسیون

(ج) طیف‌سنجی UV-Vis

(د) کروماتوگرافی گازی

پاسخ صحیح: (د) کروماتوگرافی گازی

۶۷. چرا مصرف طولانی‌مدت گیاهان با مزاج سرد در افراد بلغمی توصیه نمی‌شود؟

(الف) می‌تواند منجر به افزایش میزان خلط سودا شود

(ب) تأثیر مستقیم بر کاهش صفرا دارد

(ج) باعث افزایش میزان رطوبت و کاهش انرژی بدن می‌شود

(د) باعث تغییرات ساختاری در بافت کبد خواهد شد

پاسخ صحیح: (ج) باعث افزایش میزان رطوبت و کاهش انرژی بدن می‌شود

۶۸. اگر فردی با مزاج گرم و خشک دچار بی‌خوابی مفرط و تحریک‌پذیری شود، کدام گیاه برای او توصیه می‌شود؟

(الف) پونه

(ب) دارچین

(ج) گل بنفشه

(د) کاسنی

پاسخ صحیح: (ج) گل بنفشه

۶۹. چه عاملی در تعیین ماندگاری مواد مؤثره اسانس‌های گیاهی بیشترین نقش را دارد؟

الف) شرایط نگهداری و میزان تماس با اکسیژن

ب) روش کشت گیاه

ج) نوع خاک مورد استفاده در کشت

د) میزان فلاونوئیدهای موجود در گیاه

پاسخ صحیح: الف) شرایط نگهداری و میزان تماس با اکسیژن

۷۰. فردی که از خشکی بیش‌ازحد پوست و احساس گرمای داخلی شکایت دارد، باید مصرف کدام گیاه را افزایش دهد؟

الف) کاسنی

ب) دارچین

ج) زنجبیل

د) پونه

پاسخ صحیح: الف) کاسنی

۷۱. مصرف بیش‌ازحد پونه می‌تواند باعث افزایش کدام عارضه در افراد صفراوی شود؟

الف) افزایش خلط بلغم

ب) افزایش خشکی و تحریک کبد

ج) کاهش ترشح هورمون‌های تیروئیدی

د) کاهش میزان متابولیسم سلولی

پاسخ صحیح: ب) افزایش خشکی و تحریک کبد

۷۲. کدام ترکیب برای کاهش اثرات ناشی از افزایش خلط بلغم در فصول سرد سال مناسب‌تر است؟

الف) گل خطمی و کاسنی

ب) زنجبیل و دارچین

(ج) کافور و بنفشه

(د) گل بنفشه و پونه

پاسخ صحیح: (ب) زنجبیل و دارچین

۷۳. فردی که دچار سردی اندام‌ها و کاهش متابولیسم شده است، کدام گیاه می‌تواند به بهبود وضعیت او کمک کند؟

(الف) کافور

(ب) زنجبیل

(ج) گل خطمی

(د) بنفشه

پاسخ صحیح: (ب) زنجبیل

۷۴. در ترکیب گیاهان دارویی برای متعادل‌سازی مزاج سوداوی، چه ترکیبی مناسب‌تر است؟

(الف) کافور و بابونه

(ب) دارچین و زنجبیل

(ج) بنفشه و گل گاوزبان

(د) کاسنی و پونه

پاسخ صحیح: (ج) بنفشه و گل گاوزبان

۷۵. در فرآیند استخراج عصاره گیاهان دارویی، چرا برخی ترکیبات مؤثره ممکن است کاهش یابند؟

(الف) به دلیل تخریب ناشی از حرارت بالا

(ب) به علت تماس زیاد با اکسیژن در محیط آزمایشگاه

(ج) به دلیل عدم استفاده از روش‌های فیلتراسیون

(د) به دلیل کاهش میزان مواد معدنی در عصاره

پاسخ صحیح: (الف) به دلیل تخریب ناشی از حرارت بالا

۷۶. چه زمانی مصرف مداوم کاسنی توصیه نمی‌شود؟

الف) در افراد گرم مزاج

ب) در افرادی که دچار افت فشار خون هستند

ج) در افراد مبتلا به کم‌خونی

د) در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲

پاسخ صحیح: ب) در افرادی که دچار افت فشار خون هستند

۷۷. مهم‌ترین تأثیر مصرف گل خطمی بر بدن چیست؟

الف) کاهش میزان تعریق

ب) افزایش حرارت و تحریک سیستم عصبی

ج) کاهش التهاب و تأمین رطوبت

د) افزایش میزان انرژی در کوتاه‌مدت

پاسخ صحیح: ج) کاهش التهاب و تأمین رطوبت

۷۸. در کنترل کیفیت گیاهان دارویی، بررسی میزان کدام ترکیب نشان‌دهنده کیفیت بالاتر گیاه است؟

الف) پروتئین‌ها

ب) فلاونوئیدها

ج) کربوهیدرات‌ها

د) فیبرهای گیاهی

پاسخ صحیح: ب) فلاونوئیدها

۷۹. فردی که دچار افزایش خلط بلغم شده است، مصرف کدام عرق گیاهی برای او مناسب‌تر است؟

الف) عرق نعناع

ب) عرق بنفشه

ج) عرق خطمی

د) عرق کاسنی

پاسخ صحیح: الف) عرق نعناع

۸۰. اگر در فرآیند خشک کردن گیاهان دارویی، میزان حرارت بالاتر از حد مجاز باشد، چه اتفاقی رخ خواهد داد؟

الف) کاهش مقدار مواد مؤثره

ب) افزایش غلظت اسانس

ج) بهبود کیفیت ترکیبات دارویی

د) کاهش میزان تبخیر آب در گیاه

پاسخ صحیح: الف) کاهش مقدار مواد مؤثره