



۱ ممکن نیست.....

- ۱) ویتامین C از طریق ادرار دفع شود.
- ۲) ویتامین‌های گروه B در پیشگیری از ریزش مو نقش داشته باشند.
- ۳) هویج، فاقد ویتامین A باشد.
- ۴) بدن با استفاده از آفتاب، ویتامین B بسازد.

۲ نوعی از مواد مغذی است که

- ۱) قند - نوع مرکب آن برخلاف نوع ساده آن می‌تواند شامل گلوکز باشد.
- ۲) چربی - نوع گیاهی آن در دمای معمولی احتمال رسوب بیشتری در رگ نسبت به نوع جانوری آن دارد.
- ۳) چربی - انرژی‌زایی بیشتری از کربوهیدرات دارد.
- ۴) پروتئین - معمولاً از مولکول‌هایی به نام آمینواسید ساخته شده‌اند.

۳ عبارت نادرست را مشخص کنید.

- ۱) همه پروتئین‌های گیاهی بیشتر آمینواسیدهای ضروری را ندارند.
- ۲) چربی‌های جانوری در دمای اتاق معمولاً جامدند.
- ۳) سلولز در همه غذاهای گیاهی وجود دارد.
- ۴) غذاهای گیاهی مانند غذاهای جانوری، منبع پروتئین هستند.

۴ کدامیک صحیح است؟

- ۱) ویتامین C و ویتامین‌های گروه B در بدن ما ذخیره می‌شوند.
- ۲) با خوردن هویج می‌توانیم نوعی ویتامین محلول در آب را که در سلامت چشم و بینایی ما نقش دارد، تأمین کنیم.
- ۳) ویتامین‌های گروه B و همچنین آهن در پیشگیری از کم‌خونی نقش دارند.
- ۴) سدیم فقط در میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارد.

۵ طبق کتاب درسی، محلول ید بر روی ماده مغذی‌ای تغییر رنگ ایجاد می‌کند که

- ۱) به گروه ویتامین‌های محلول در آب تعلق دارد.
- ۲) نوعی چربی گیاهی است.
- ۳) نوعی کربوهیدرات مرکب انشعاب‌دار است.
- ۴) منبع جانوری دارد.

ورود از مواد مغذی به بدن خروج از مواد زائد از بدن به حالت صورت می‌گیرد.

- (۱) بسیاری - برخلاف - مقادیر کمی - محلول در آب
 (۲) مقادیر کمی - همانند - بسیاری - جامد
 (۳) بسیاری - همانند - بسیاری - محلول در آب
 (۴) مقادیر کمی - برخلاف - مقادیر کمی - جامد

عامل خونریزی لته‌ها کمبود کدام ویتامین است؟

- (۱) ویتامین A
 (۲) ویتامین B
 (۳) ویتامین C
 (۴) ویتامین D

کاهش بیش از حد چربی‌های بدن می‌تواند منجر به گردد.

- (۱) افزایش ویتامین D
 (۲) کاهش ویتامین A
 (۳) افزایش ویتامین C
 (۴) کاهش ویتامین‌های گروه B

کدام گزینه نادرست است؟

- (۱) شیر و تخم‌مرغ منبعی غنی از آمینواسیدهای ضروری‌اند.
 (۲) نمک‌ها و آنزیم‌ها از مواد موردنیاز برای بقای سلول‌اند.
 (۳) بعضی از تقسیم‌های سلولی بدون کنترل هسته انجام می‌شوند.
 (۴) در بین سلول‌های جانوری و گیاهی هیچ اندامک مشابهی وجود ندارد.

کدام گزینه در رابطه با ماده‌ای که در ساخته شدن غشای یاخته‌ها به کار می‌رود و یک گرم آن تقریباً دو برابر یک گرم کربوهیدرات انرژی آزاد می‌کند، صحیح است؟

- (۱) می‌تواند احتمال خطر سکتۀ قلبی را افزایش دهد.
 (۲) مستقیماً طی فتوسنتز در گیاهان ساخته می‌شود.
 (۳) بیشتر آمینواسیدهای ضروری را دارد.
 (۴) به دو گروه محلول در آب و محلول در چربی تقسیم می‌شوند.

کدام عبارت صحیح است؟

- (۱) در پلاست‌های ذخیره‌ای در سیب‌زمینی می‌تواند نوعی کربوهیدرات مرکب وجود داشته باشد.
 (۲) مواد معدنی جزء مواد مغذی محسوب نمی‌شوند.
 (۳) کربوهیدرات‌ها تنها منبع تأمین انرژی موردنیاز بدن هستند.
 (۴) بدن ما از هر نوع کربوهیدرات مرکبی می‌تواند انرژی کسب کند.

- (الف) هرچه تنوع مواد مغذی یک خوراکی بیشتر باشد، ارزش غذایی آن خوراکی بیشتر است.
 (ب) مصرف زیاد سدیم، خطر ابتلا به فشار خون و پوکی استخوان را در بزرگسالی افزایش می‌دهد.
 (پ) ویتامین B باتوجه به نقشی که در پیشگیری از کم‌خونی دارد، در بدن ذخیره می‌شود.
 (ت) تنها منبع تأمین آمینواسیدهای ضروری، پروتئین‌های جانوری است.

- (۱) الف - ب
 (۲) الف - پ
 (۳) ب - ت
 (۴) پ - ت

- (۱) واحد سازنده نشاسته همانند سلولز، طی فرآیند فتوسنتز ساخته می‌شود.
 (۲) بافت چربی نوعی بافت پوششی است و دورتادور اندام‌های داخل بدن را می‌پوشاند.
 (۳) چربی‌هایی مانند روغن گردو برای سلامتی مفیدند.
 (۴) بیشتر پروتئین‌های گیاهی، بعضی آمینواسیدهای ضروری را ندارند.

- (۱) در سلول‌های هر بافتی، آمینواسیدها حضور دارند.
 (۲) در دستگاه گردش مواد در انسان، بافت ماهیچه‌ای وجود دارد.
 (۳) آمینواسیدهایی که در بدن با استفاده از منابع غذایی ساخته می‌شود، آمینواسیدهای غیرضروری نامیده می‌شوند.
 (۴) آمینواسیدهای ضروری در هیچ‌یک از بافت‌های گیاهی یافت نمی‌شوند.

"..... می‌تواند به علت کمبود در بدن انسان باشد."

(الف) خونریزی از لته‌ها در هنگام مسواک زدن - ویتامین C

(ب) کم‌خونی - آهن

(پ) کم‌شدن بینایی در نور کم - ویتامین A

(ت) رنگ‌پریدگی و احساس خستگی آهن

(ث) ریزش مو - ویتامین‌های گروه B

(ج) کم‌خونی - ویتامین‌های گروه B

- (۱) صفر
 (۲) ۲
 (۳) ۴
 (۴) ۶

- (۱) پروتئین‌های گیاهی هیچ‌کدام از آمینواسیدهای ضروری را ندارند.
 (۲) بافت ماهیچه‌ای در همه دستگاه‌های بدن وجود دارد.
 (۳) همه چربی‌های جانوری در دمای معمولی جامدند.
 (۴) همه پروتئین‌ها از مولکول‌هایی به نام آمینواسید ساخته شده‌اند.

- ۱) پروتئین‌ها در غضروف و استخوان همانند ماهیچه‌ها وجود دارند.
- ۲) بعضی از آمینواسیدهایی که در بدن ما نمی‌تواند بسازد، در بیشتر پروتئین‌های گیاهی وجود ندارد.
- ۳) مقدار اضافی ویتامین‌های محلول در آب در بدن ما ذخیره می‌شود.
- ۴) در پیشگیری از کم‌خونی و ریزش مو گروهی از ویتامین‌های محلول در آب نقش دارند.

چند مورد عبارت زیر را به‌درستی کامل می‌کند؟

"ویتامین همانند"

- الف) C - ویتامین A در گوجه‌فرنگی وجود دارد.
- ب) D - ویتامین A در تخم‌مرغ وجود دارد.
- ج) A - ویتامین C محلول در چربی است.
- د) B - ویتامین D، مقادیر اضافی آن در بافت چربی ذخیره می‌شود.

- | | |
|-------|-------|
| ۲ (۲) | ۱ (۱) |
| ۴ (۴) | ۳ (۳) |

کدام عبارت در رابطه با پروتئین‌ها به‌درستی بیان نشده است؟

- ۱) بیشتر پروتئین‌های گیاهی همه آمینواسیدهای ضروری را دارند.
- ۲) بدن ما پروتئین‌های مورد نیاز را فقط با چند نوع آمینواسید می‌سازد.
- ۳) آمینواسیدهای ضروری را باید به‌طور آماده از طریق غذاهایی که می‌خوریم، به دست آوریم.
- ۴) همه پروتئین‌ها از مولکول‌هایی به نام آمینواسید ساخته شده‌اند.

نمی‌توان گفت مواد معدنی

- ۱) همانند ویتامین‌های محلول در آب در پیش‌گیری از کم‌خونی نقش دارند.
- ۲) به کمک ویتامین‌های محلول در چربی در رشد استخوان‌ها نقش دارند.
- ۳) موجود در نمک‌های خوراکی، در صورت ازدیاد مصرف، نقشی در پُرفشاری خون ندارند.
- ۴) موجود در غذاهای دریایی نقشی در تنظیم فعالیت سلول و رشد بدن ندارند.