



گزینه ۴

۱

بدن ما می‌تواند با استفاده از آفتاب، ویتامین D بسازد. ویتامین C و ویتامین‌های گروه B از ویتامین‌های محلول در آب هستند. این ویتامین‌ها در بدن ما ذخیره نمی‌شوند و مقدار اضافی آن‌ها از طریق ادرار دفع می‌شود. ویتامین‌های گروه B در پیشگیری از کم‌خونی و ریزش مو نقش دارند. توجه کنید که هویج و گوجه فرنگی که از منابع تأمین‌کننده ویتامین A هستند، خود ویتامین A را ندارند، اما ماده‌ای دارند که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود.

گزینه ۳

۲

گزینه "۱" نادرست است؛ زیرا هم قندهای ساده و هم قندهای مرکب می‌توانند از گلوکز تشکیل شده باشند. گزینه "۲" نادرست است؛ زیرا نوع گیاهی چربی در دمای معمولی مایع است و احتمال رسوب کمتری از نوع جانوری آن دارد. گزینه "۳" درست است؛ زیرا مقدار انرژی‌ای که ۱ گرم چربی تولید می‌کند، تقریباً دو برابر مقدار انرژی حاصل از یک گرم کربوهیدرات است. گزینه "۴" نادرست است؛ همه پروتئین‌ها از مولکول‌هایی به نام آمینواسید ساخته شده‌اند.

گزینه ۱

۳

بیشتر پروتئین‌های گیاهی بعضی آمینواسیدهای ضروری را ندارند.

گزینه ۳

۴

کمبود آهن از عوامل کم‌خونی است. همچنین ویتامین‌های گروه B در پیشگیری از کم‌خونی نقش دارند. بررسی سایر گزینه‌ها: گزینه "۱": ویتامین C و ویتامین‌های گروه B محلول در آب هستند و در بدن ما ذخیره نمی‌شوند. گزینه "۲": با خوردن هویج می‌توانیم ویتامین A موردنیاز بدن را تأمین کنیم که این ویتامین محلول در چربی است و در سلامت چشم و بینایی ما نقش دارد. گزینه "۴": سدیم تقریباً در همه مواد غذایی به خصوص میوه‌ها و سبزی‌ها وجود دارد.

گزینه ۳

۵

محلول ید (لوگول)، نشاسته را به رنگ تیره در می‌آورد. نشاسته نوعی کربوهیدرات مرکب انشعاب‌دار است.

گزینه ۳

۶

بسیاری از مواد مغذی به صورت محلول در آب وارد بدن ما و سلول‌های آن می‌شوند. بسیاری از مواد زائد نیز معمولاً به حالت محلول در آب از بدن دفع می‌شوند.

گزینه ۲

۷

ویتامین B صحیح است.

گزینه ۲

۸

کاهش بیش از حد چربی‌های بدن می‌تواند منجر به کاهش ویتامین‌های محلول در چربی نظیر ویتامین A شود.

گزینه ۴

۹

بین سلول‌های جانوری و گیاهی اندامک‌های مشابه وجود دارد. در باکتری‌ها هسته مشخصی وجود ندارد؛ بنابراین تقسیم سلولی در آن‌ها بدون کنترل هسته انجام می‌شود.

گزینه ۱

۱۰

چربی‌ها در ساخته شدن غشای یاخته‌ها به کار می‌روند و مقدار انرژی‌ای که یک گرم چربی تولید می‌کند تقریباً دو برابر مقدار انرژی حاصل از یک گرم کربوهیدرات است.

گزینه ۱

۱۱

در سیب‌زمینی نشاسته وجود دارد که با محلول لوگول به رنگ تیره درمی‌آید. نشاسته نوعی کربوهیدرات مرکب است که می‌تواند در پلاست‌های ذخیره‌ای وجود داشته باشد.

بررسی سایر گزینه‌ها:

گزینه ۲: کربوهیدرات‌ها، لیپیدها (چربی‌ها)، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب، مواد مغذی‌اند که در خوراکی‌های متفاوت وجود دارند.

گزینه ۳: مواد دیگری مانند چربی‌ها نیز جزء منابع تأمین انرژی بدن محسوب می‌شوند.

گزینه ۴: سلولز نوعی کربوهیدرات مرکب است که بدن ما نمی‌تواند از انرژی آن استفاده کند.

گزینه ۱

۱۲

ویتامین‌های B و C در بدن ذخیره نمی‌شوند و مقدار اضافی آن‌ها از طریق ادرار دفع می‌شود. بیشتر پروتئین‌های گیاهی، بعضی آمینواسیدهای ضروری را ندارند، اما انواعی از این آمینواسیدها در پروتئین‌های گیاهی هم یافت می‌شود.

گزینه ۲

۱۳

بافت چربی نوعی بافت پیوندی است و دورتادور اندام‌های داخل بدن را می‌پوشاند و آن‌ها را از آسیب و ضربه حفظ می‌کند.

پروتئین‌ها در ساخته شدن سلول‌ها و بافت‌ها به کار می‌روند. بیشتر پروتئین‌های گیاهی بعضی از آمینواسیدهای ضروری را ندارند، پس نمی‌توان گفت آمینواسیدهای ضروری در هیچ‌یک از بافت‌های گیاهی یافت نمی‌شوند.

ویتامین C در سلامت پوست و لته نقش مهمی دارد و کمبود آن می‌تواند منجر به حساس‌شدن لته و خونریزی آن در هنگام مسواک زدن شود. آهن در ساختار یاخته‌های قرمز خون وجود دارد، بنابراین کمبود آن می‌تواند منجر به نوعی کم‌خونی و احساس خستگی و رنگ‌پریدگی شود. ویتامین A در سلامت چشم و بینایی ما به‌خصوص در نور کم نقش دارد. ویتامین‌های گروه B در پیشگیری از کم‌خونی و ریزش مو نقش دارند.

بررسی سایر گزینه‌ها:

گزینه ۱: بیشتر پروتئین‌های گیاهی، بعضی آمینواسیدهای ضروری را ندارند.

گزینه ۲: بافت ماهیچه‌ای تقریباً در اکثر دستگاه‌های بدن وجود دارد.

گزینه ۳: چربی‌های جانوری در دمای معمولی، معمولاً جامدند.

گزینه ۱: "۱": بدن ما برای ساختن بافت ماهیچه‌ای پروتئین نیاز دارد و پروتئین در غضروف و استخوان نیز وجود دارد. گزینه ۲: "۲": به آمینواسیدهایی که بدن ما نمی‌تواند بسازد، آمینواسیدهای ضروری گویند، بیشتر پروتئین‌های گیاهی بعضی آمینواسیدهای ضروری را ندارند. گزینه ۳: "۳": ویتامین‌های محلول در آب در بدن ما ذخیره نمی‌شوند و مقدار اضافی آن‌ها از طریق ادرار دفع می‌شود. گزینه ۴: "۴": ویتامین‌های گروه B که محلول در آب هستند در پیشگیری از کم‌خونی و ریزش مو نقش دارند.

تنها مورد (ب) عبارت را به‌درستی کامل می‌کند.

بررسی موارد:

الف: پیش‌ساز ویتامین A در گوجه‌فرنگی وجود دارد نه خود ویتامین A. (نادرست)

ب: در تخم‌مرغ ویتامین‌های A, B, D وجود دارند. (صحیح)

ج: ویتامین C محلول در آب است. (نادرست)

د: ویتامین‌های گروه B محلول در آب هستند و در بافت چربی ذخیره نمی‌شوند و مقدار اضافی آن‌ها از طریق ادرار دفع می‌شود. (نادرست)

بیشتر پروتئین‌های گیاهی بعضی آمینواسیدهای ضروری را ندارند.

ید در تنظیم فعالیت سلول‌ها و رشد بدن نقش دارد و در غذاهای دریایی به میزان فراوان وجود دارد.