



۱ کدام یک از عبارتهای زیر صحیح هستند؟

- (الف) قندهای مرکب، شیرین‌اند و به فراوانی در میوه‌ها و سبزی‌های شیرین یافت می‌شوند.
(ب) از لوگول، برای شناسایی نشاسته موجود در سیب‌زمینی استفاده می‌شود.
(ج) خطر سکتة قلبی با مصرف چربی‌های جامد، نسبت به چربی‌های مایع، بیشتر افزایش می‌یابد.
(د) مقدار انرژی تولیدی از مصرف یک گرم کربوهیدرات، تقریباً دو برابر مقدار انرژی حاصل از یک گرم چربی است.

- (۱) الف و ب
(۲) الف و ج
(۳) ب و ج
(۴) ب و د

۲ کدام گزینه درست است؟

- (۱) چربی‌های گیاهی در دمای معمولی جامدند؛ درحالی‌که چربی‌های جانوری در این دما معمولاً مایع‌اند.
(۲) احتمال رسوب چربی‌های جامد در رگ‌ها از چربی‌های مایع کمتر است.
(۳) چربی‌ها خطر تنگ شدن رگ‌ها و سکتة قلبی را کاهش می‌دهند.
(۴) مقدار انرژی که یک گرم چربی تولید می‌کند، تقریباً دو برابر مقدار انرژی حاصل یک گرم کربوهیدرات است.

۳ 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.

۴ سلولز نوعی کربوهیدرات است که توسط سلول‌های ساخته می‌شود و انرژی‌زایی برای سلول‌های بدن انسان است.

- (۱) ساده - جانوری - دارای
(۲) مرکب - گیاهی - فاقد
(۳) ساده - گیاهی - دارای
(۴) مرکب - جانوری - فاقد

سلولز گلوکز، یک کربوهیدرات بوده و

- (۱) همانند، مرکب، طی فتوسنتز ساخته می‌شود.
- (۲) همانند، ساده، به فراوانی در میوه‌ها و سبزی‌های شیرین یافت می‌شود.
- (۳) برخلاف، مرکب، بدن ما از انرژی آن نمی‌تواند استفاده کند.
- (۴) برخلاف، مرکب، برای سلامت دستگاه گوارش ما مضر است.

کدام عبارت نادرست است؟

- (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.

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 عبارت صحیح است؟

- (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.

سلولز کربوهیدراتی است که در غذاهای گیاهی وجود دارد و نشاسته از مولکول‌های گلوکز ساخته شده است.

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| (۱) ساده - بیشتر - همانند | (۲) ساده - همه - برخلاف |
| (۳) مرکب - همه - همانند | (۴) مرکب - بیشتر - برخلاف |

کدام گزینه نادرست است؟

- (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.

- الف) ارزش غذایی مادهٔ خوراکی، رابطهٔ مستقیم با تنوع مواد مغذی آن دارد.
 ب) یکی از مواد معدنی که به فراوانی در غذاهای دریایی وجود دارد، در رشد بدن می‌تواند نقش داشته باشد.
 ج) مصرف زیاد سدیم، خطر پوکی استخوان را در سنین بالا کاهش می‌دهد.
 د) هویج و گوجه‌فرنگی، سرشار از ویتامین A هستند.

- ۱) الف - ب
 ۲) ج - د
 ۳) ب - ج
 ۴) الف - د

- ۱) در سلول‌های بافت چربی ذخیره شوند.
 ۲) گیاهی در دمای اتاق جامد باشند.
 ۳) جانوری در دمای اتاق مایع باشند.
 ۴) نقش حفاظتی در بدن ایفا کنند.

"نوعی کربوهیدرات (قند) مرکب است که در همهٔ غذاهای گیاهی وجود دارد. بدن ما نمی‌تواند از انرژی آن استفاده کند، اما خوردن غذاهای حاوی آن به سلامت ما کمک می‌کند."

- ۱) گلوکز
 ۲) نشاسته
 ۳) آمینواسید
 ۴) سلولز

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

- ۱) بیشتر پروتئین‌های گیاهی همهٔ 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) همهٔ پروتئین‌ها از مولکول‌هایی به نام آمینواسید ساخته شده‌اند.

- ۱) کربوهیدرات‌هایی گیاهی هستند که انرژی‌شان در دسترس بدن ما قرار می‌گیرد.
 ۲) سلولز در میوه‌ها و سبزیجات به مقدار فراوان وجود دارد.
 ۳) کربوهیدرات‌های مرکب هستند که مستقیماً توسط گیاهان در طی فتوسنتز پدید می‌آیند.
 ۴) قندهایی ساده و متشکل از گلوکز هستند.

صحيح يا نادرست بودن موارد زير به ترتيب در کدام گزینه به صورت درست آمده است؟
 الف) چون بدن انسان نمی‌تواند از انرژی سلولز استفاده کند، خوردن غذاهای حاوی سلولز به سلامتی ما کمک نمی‌کند.
 ب) مقدار انرژی‌ای که یک گرم چربی تولید می‌کند، تقریباً دو برابر مقدار انرژی حاصل از یک گرم کربوهیدرات است.
 ج) چون شتر در کوهان خود چربی ذخیره دارد، می‌تواند چندین روز بدون آب و غذا در بیابان زنده بماند.

۱) غلط - صحيح - غلط

۲) غلط - صحيح - صحيح

۳) صحيح - صحيح - غلط

۴) صحيح - غلط - صحيح

صحيح يا غلط بودن موارد زير در کدام گزینه به صورت صحيحی آمده است؟ (به ترتيب)
 الف) هويج و گوجه‌فرنگی دارای مقادير زيادی ویتامين A هستند.
 ب) کلسيم برخلاف آهن جزء مواد معدنی می‌باشد.
 ج) ید که یک ماده معدنی است در تنظيم فعالیت یاخته‌ها و رشد بدن نقش دارد.

۱) صحيح - صحيح - غلط

۲) صحيح - غلط - صحيح

۳) غلط - غلط - صحيح

۴) غلط - صحيح - غلط

کدام گزینه مقایسه صحيحی از انرژی تولید شده از مصرف یک گرم چربی با یک گرم نشاسته را بیان می‌کند؟

۱) انرژی تولیدی هر دو تقریباً برابر است.

۲) انرژی تولیدی از نشاسته تقریباً دو برابر انرژی حاصل از چربی است.

۳) انرژی تولیدی از چربی تقریباً دو برابر انرژی حاصل از نشاسته است.

۴) بدن ما توانایی تولید انرژی از نشاسته را ندارد.

کدام گزینه در مورد چربی‌ها درست نیست؟

۱) مقدار انرژی تولیدی توسط یک گرم چربی، پنج برابر انرژی حاصل از یک گرم کربوهیدرات است.

۲) خطر تنگی رگ‌ها را افزایش می‌دهند.

۳) بدن را از آسیب و ضربه محافظت می‌کنند.

۴) در سلول‌های بافت چربی ذخیره می‌شوند.