

فصل ۱۲

۱- در چه صورت ارزش غذایی یک خوراک بیشتر است؟

در صورتی که مواد مغذی آن بیشتر باشد.

۲- ید در چه موادی یافت می شود؟

غذاهای دریایی.

۳- نقش ید در بدن را بنویسید.

تنظیم فعالیت های یاخته و رشد بدن.

۴- سدیم در چه مواد غذایی یافت می شود؟

در همه مواد غذایی به خصوص میوه و سبزیجات.

۵- یکی از علایم کم خونی کمبود آهن است.

۶- ویتامین های محلول در آب را نام ببرید.

B-C

۷- ویتامین های محلول در چربی را نام ببرید.

A-D-K

۸- ویژگی ویتامین های محلول در آب را نام ببرید.

دربدن ذخیره نمی شوند و مقدار اضافی آن توسط ادرار دفع می شود.

۹- ویتامین ها به دو گروه بزرگ تقسیم می شوند. نام ببرید.

۱- محلول در آب ۲- محلول در چربی.

۱۰- چند ماده غذایی نام ببرید که آمینو اسید ضروری دارد.

شیر و تخم مرغ

۱۱- جنس تار عنکبوت ، پر پرندهگان و مو پروتئین است.

۱۲- برای ساخت بافت ماهیچه ای به پروتئین نیاز داریم.

۱۳- از بین چربی جانوری و گیاهی کدام مفید تر است؟

گیاهی

۱۴- چند چربی گیاهی را نام ببرید.

روغن زیتون - کنجد - ذرت - آفتاب گردان.

۱۵- چند چربی جانوری را نام ببرید.

گوشت - شیر - تخم مرغ.

۱۶- کوهان شتر از چه ماده ای درست شده ؟

چربی.

۱۷- کربوهیدرات چیست؟

گروهی از مواد مغذی که انرژی مورد نیاز بدن را تامین می کند.

۱۸- دو گروه کربو هیدرات نام ببرید .

مرکب و ساده .

۱۹ - نشاسته چیست ؟

نوعی کربوهیدرات مرکب است که از کنار هم قرار گرفتن گلوکز ساخته می شود.

۲۰ - چند مواد مغذی مهم در خوراکی ها را نام ببرید .

پروتئین - ویتامین - کربوهیدرات - لیپید - مواد معدنی .

- -

.