

## • Жауаптар

### Көмірсулар

#### Негізгі

• Біздің тамақтануымызда қанша пайыз көмірсулар болу қажет?

A – 10%

B – 30%

C – 60%

D – 90%

• Барлық көмірсулардан мына элементтердің қайсысын табуға болады?

A – көміртек пен сутек

B – көміртек, сутек және оттегі

C – көміртек, сутек және азот

D – азот пен оттегі

• Әдетте біз шай мен кофеге қандай қант түрін саламыз?

A – глюкоза

B – фруктоза

C – сахароза

D – лактоза

• Көмірсулар ... қамтамасыз етіп, бізге көмектеседі

A – энергияның тез бөлінуін

B – жасушаның өсуіне қажет қоректік заттармен

C – энергияның жай бөлінуін

D – өмірлік маңызды мүшелердің оқшаулануын

#### Тереңдетілген

• Крахмалды өнімдер қантты өнімдерге қарағанда энергияны жай бөледі, себебі

A – олардың молекуласы көбірек көміртек атомдарынан тұрады

B – олар қантқа қарағанда ұзағырақ қорытылады

C – олардың молекулалары қант молекулаларынан кішірек болады

D – олардың молекуласы көбірек оттегі атомдарынан тұрады

• Мына тағамдардың қайсысы көмірсулардың бай қоры ЕМЕС?

A – күріш

B – макарон өнімдері

C – нан

D – жүзім

• Көмірсулардың қорытылуы көбінесе қайда жүреді?

A – өңеште

B – ащы ішекте

C – тоқ ішекте

D – асқазанда

• Мына тұжырымдардың қайсысы дұрыс ЕМЕС?

A – өсімдіктердің жасуша қабырғалары глюкоза полимерінен құралады

B – крахмал молекулалары қанға асқорыту процесі кезінде сіңіріледі

C – крахмал асқорыту кезінде глюкозаға бөлінеді

D – сүттің құрамында қанттың түрі бар

## Майлар

### Негізгі

• Барлық майлардың құрамында ... бар

A – көміртек пен оттегі

B – көміртек пен сутек

**C – көміртек, сутек және оттегі**

D – көміртек, сутек және азот

• Біздің тамақтануымызда қанша пайыз май болу қажет?

A – 10%

**B – 30%**

C – 50%

D – 70%

• Әдетте, бөлме температурасында, қаныққан майлар –

**A – қатты заттар**

B – сұйықтар

C – газдар

D – ерітінділер

• Қанықпаған майлардағы көміртек атомдарының тізбегінде кем дегенде бір ... бар

**A – қос байланыс**

B – дара байланыс

C – үштік байланыс

D – иондық байланыс

### Тереңдетілген

• Мыналардың қайсысы майлардың қызметіне жатпайды?

A – энергияны сақтау

B – оқшаулануды қамтамасыз ету

C – жасуша мембранасын құрастыру

**D – оттегі тасымалдау**

• Қаныққан майларда

**A – көміртек атомдары арасында тек дара байланыстар бар**

B – көміртек атомдары арасында тек қос байланыстар бар

C – көміртек атомдары арасында дара және қос байланыстар бар

D – көміртек атомдары арасында дара байланыс та, қос байланыс та жоқ

• Мына тұжырымдардың қайсысы дұрыс ЕМЕС?

A – әдетте бөлме температурасында қанықпаған майлар – сұйықтар

B – қаныққан майлар холестерин деңгейін көтеруі және артерияларымызды бітеп тастауы мүмкін

C – өсімдіктерден алынған қатты майлар мен сұйық майлар және балықтар денсаулықты сақтауға көмектеседі

**D – әдетте қанықпаған майлардың қаныққан майларға қарағанда балқу температурасы жоғары болады**

• Мына тұжырымдардың қайсысы дұрыс емес?

**A – шындығында, біз мүлдем майсыз тағамдармен қоректенуіміз қажет**

B – қаныққан майлар көптеген ет және сүт өнімдерінде кездеседі

C – майлар белгілі бір дәрумендерді ерітеді және тасымалдайды

D – күнбағыс майы, зәйтүн майы және балық қанықпаған майларға бай

## Ақуыздар

### Негізгі

• Біздің тамақтануымызда қанша пайыз ақуыз болу қажет?

A – 10-15%

B – 30-35%

C – 50-55%

D – 70-75%

• Мына тағамдардың қайсысы ақуыздардың бай қоры ЕМЕС?

A – ет

B – балық

C – жұмыртқа

D – қант

• Барлық ақуыздардың құрамында ... бар

A – көміртек, азот және оттегі

B – көміртек, азот және сутек

C – көміртек, сутек, фосфор және оттегі

D – көміртек, сутек, оттегі және азот

• Ақуыздардың құрылыс блоктары –

A – амин қышқылдары

B – қанттар

C – майлар

D – көмірсулар

### Тереңдетілген

• Мыналардың қайсысы ақуыздардың қызметіне жатпайды?

A – жасушаның өсуі және қалпына келуі

B – гормондар

C – ферменттер

D – термиялық оқшаулау

• Асқорыту кезінде ақуыздар ... бөлінеді

A – май қышқылдарына

B – глюкозаға

C – крахмалға

D – амин қышқылдарына

• Мына тұжырымдардың қайсысы дұрыс ЕМЕС?

A – ферменттер – ақуыздар

B – шаш ақуыздан тұрады

C – ақуыздар энергия көзі бола алады

D – біздің ағзамыз маңызды амин қышқылдарын синтездей алады

• Ақуыздың қорытылуы туралы мына мәліметтердің қайсысы дұрыс ЕМЕС?

A – ақуыздың қорытылуы ауыз қуысында басталады

B – асқазандағы тұз қышқылы ақуыздарды ыдыратады

C – протеаза деп аталатын ферменттер асқазан мен ішектегі ақуыздарды ыдыратады

D – амин қышқылдары қанға сіңіріледі