



• Ответы

Углеводы

Основной

• Сколько процентов углеводов должно содержаться в нашем рационе?

A – 10%

B – 30%

C – 60%

D – 90%

• Какие из этих элементов можно найти во всех углеводах?

A – углерод и водород

B – углерод, водород и кислород

C – углерод, водород и азот

D – азот и кислород

• Какой вид сахара мы обычно кладем в чашку чая или кофе?

A – глюкоза

B – фруктоза

C – сахароза

D – лактоза

• Углеводы помогают нам, обеспечивая

A – быстрое выделение энергии

B – питательные вещества для роста клетки

C – медленное выделение энергии

D – теплоизоляцию важных органов

Углубленный

• Мучные изделия в отличие от сладких продуктов обеспечивают медленное выделение энергии, так как

A – они содержат больше атомов углерода в молекуле

B – они дольше перевариваются, чем сахара

C – они содержат меньшие молекулы, чем сахара

D – они содержат больше атомов кислорода в молекуле

• Что из этих пищевых продуктов НЕ является источником углеводов?

A – рис

B – макароны

C – хлеб

D – виноград

• Расщепление углеводов обычно происходит в

A – пищеводе

B – тонкой кишке

C – толстой кишке

D – желудке

• Какое из этих утверждений НЕВЕРНОЕ?

A – клеточные стенки растений сделаны из полимера глюкозы

B – во время пищеварения молекулы крахмала абсорбируются в кровоток

C – во время пищеварения крахмал расщепляется на глюкозу

D – молоко содержит определенный вид сахара



Жиры

Основной

• В состав всех жиров входят

A – углерод и кислород

B – углерод и водород

C – углерод, водород и кислород

D – углерод, водород и азот

• Сколько процентов жиров должно содержаться в нашем рационе?

A – 10%

B – 30%

C – 50%

D – 70%

• При комнатной температуре насыщенные жиры обычно являются

A – твердыми веществами

B – жидкостями

C – газами

D – растворами

• Ненасыщенные жиры в своих молекулах в цепи из атомов углерода имеют, по крайней мере, одну

A – двойную связь

B – одинарную связь

C – тройную связь

D – ионную связь

Углубленный

• Что из перечисленного НЕ является функцией жиров?

A – сохранение энергии

B – обеспечение изоляцией

C – построение клеточных мембран

D – перенос кислорода

• Насыщенные жиры обладают

A – одной одинарной связью между атомами углерода

B – одной двойной связью между атомами углерода

C – и одинарными, и двойными связями между атомами углерода

D – ни одинарными, ни двойными связями между атомами углерода

• Какое из этих утверждений НЕВЕРНОЕ?

A – ненасыщенные жиры обычно являются жидкостями при комнатной температуре

B – насыщенные жиры могут повысить уровень холестерина и закупорить наши артерии

C – жиры и масла растительного происхождения, а также и из рыбы, могут помочь поддержать наш организм здоровым

D – ненасыщенные жиры обычно обладают большими температурами плавления, чем насыщенные жиры



Жиры

Углубленный

• Какое из этих утверждений НЕВЕРНОЕ?

A – теоретически, мы должны придерживаться полностью обезжиренной диеты

B – насыщенные жиры встречаются во многих видах молочных продуктов и в мясе

C – жиры растворяют и переносят определенные витамины

D – подсолнечное масло, оливковое масло и рыба богаты

**Белки****Основной**

• Сколько процентов белков должно содержаться в нашем рационе?

A – 10-15%

B – 30-35%

C – 50-55%

D – 70-75%

• Что из этих пищевых продуктов НЕ является источником белка?

A – мясо

B – рыба

C – яйца

D – сахар

• В состав всех белков входят

A – углерод, азот и кислород

B – углерод, азот и водород

C – углерод, водород, фосфор и кислород

D – углерод, водород, кислород и азот

• Строительными материалами белков являются

A – аминокислоты

B – сахара

C – жиры

D – углеводы

Углубленный

• Что из перечисленного НЕ является функцией белков?

A – рост и восстановление клеток

B – гормоны

C – ферменты

D – термоизоляция

• Во время пищеварения белки распадаются на

A – жирные кислоты

B – глюкозу

C – крахмал

D – аминокислоты

• Какое из этих утверждений НЕВЕРНОЕ?

A – ферменты – это белки

B – волосы состоят из белков

C – белки могут быть источником энергии

D – наш организм может синтезировать важные аминокислоты

• Какое из утверждений о переваривании белков НЕВЕРНОЕ?

A – переваривание белка начинается во рту

B – соляная кислота в желудке расщепляет белки

C – ферменты, называемые протеазами, расщепляют белки в желудке и кишечнике

D – аминокислоты всасываются в кровь