



• Тест

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 кровотоке
- 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 ненасыщенными жирами

**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



• 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 кровотоке

C – во время пищеварения крахмал расщепляется на глюкозу

D – молоко содержит определенный вид сахара