

• Тест

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