

PHẦN TỰ LUẬN: 3,0 điểm

Câu	Nội dung	Điểm		
1		1,00		
	Chúng ta nên bổ sung protein cho cơ thể từ nhiều loại thức ăn khác nhau vì: - Có khoảng 20 loại amino acid tham gia cấu tạo nên protein. Trong số này có 9 loại amino acid không thay thế do cơ thể người không tự tổng hợp được mà phải lấy từ thức ăn. Khi protein được đưa vào sẽ được các enzyme phân giải thành các amino acid để hấp thụ tạo ra loại protein đặc thù cho cơ thể người.	0,5		
	- Mà mỗi loại thực phẩm chỉ chứa một số loại amino acid với hàm lượng nhất định nên để cung cấp được tất cả amino acid về cả số lượng và số loại cần cho tổng hợp protein thì cần bổ sung từ nhiều nguồn thực phẩm khác nhau.	0,5		
2		1,00		
	Phân biệt DNA và RNA			
	Tiêu chí phân biệt	DNA	RNA	2 tiêu chí đầu 0,25.
	Số chuỗi polipeptide	2	1	
	Các loại đơn phân	A, T, G, C	A, U, G, C	
Chức năng	Lưu trữ, bảo quản, truyền đạt thông tin di truyền	Chức năng đa dạng: - mRNA làm khuôn để tổng hợp protein. - tRNA vận chuyển amino acid đến ribosome để tổng hợp protein. - rRNA cấu tạo nên ribosome (là nơi tổng hợp protein). - Ngoài ra một số RNA còn điều hòa hoạt động gene, xúc tác cho một số loại phản ứng hóa học		
			Tiêu chí cuối 0,5	
3		1,00		
	Không nên cắt bỏ hoàn toàn chất béo ra khỏi khẩu phần ăn:		0,25	
	Vì:		0,25	
	+ Chất béo không chỉ là nguồn sinh năng lượng quan trọng mà còn đóng vai trò là dung môi để hòa tan các vitamin thiết yếu cho cơ thể như A, D, E, K,... và các acid béo như omega 3, omega 6,... Bên cạnh đó, chất béo cũng tham gia vào cấu tạo các tế bào, đặc biệt là các tổ chức não bộ.			
	+ Bởi thế, nếu thiếu hụt chất béo trong chế độ dinh dưỡng thì việc hấp thụ các vitamin tan trong dầu bị ảnh hưởng đồng thời thiếu hụt nguyên liệu để xây dựng cấu trúc tế bào,... dẫn đến ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe.		0,25	
- Dưới góc độ sinh học, chúng ta cần duy trì cân nặng bằng cách cân bằng giữa		0,25		

	lượng năng lượng hấp thu và lượng năng lượng sử dụng, thông qua các biện pháp: + Theo dõi cân nặng và lượng năng lượng tiêu thụ + Ăn uống lành mạnh, cân đối + Tạo thói quen ăn đúng giờ, không thức quá khuya + Tập thể dục thường xuyên để duy trì cân nặng + Kiểm soát stress để tránh tăng cân + Hạn chế uống rượu, bia, các chất kích thích, chất độc hại để duy trì cân nặng + ...	
--	---	--
