Câu hỏi trắc nghiệm bài 32: Dinh dưỡng và tiêu hóa ở người

**Câu 1:** nbQuá trình tiêu hóa được thực hiện bởi hoạt động của:

A. Các tuyến tiêu hóa B. Các cơ quan trong ống tiêu hóa

C. Hoạt động của các enzyme D. Các cơ quan trong ống tiêu hóa và các tuyến tiêu hóa.

**Câu 2:** thChất nào dưới đây bị biến đổi thành chất khác qua quá trình tiêu hoá?

A. Vitamin           B. Ion khoáng C. Gluxit              D. Nước

**Câu 3:** nbThế nào là tiêu hoá thức ăn?

A. Biến đổi thức ăn thành các chất dinh dưỡng

B. Cơ thể hấp thụ chất dinh dưỡng qua thành ruột

C. Thải bỏ các chất thừa không hấp thụ được

D. Cả A, B và C.

**Câu 4:** nbCơ quan nào dưới đây không phải là một bộ phận của hệ tiêu hoá?

A. Thanh quản      B. Thực quản C. Dạ dày             D. Gan

**Câu 5:** nbCác tuyến tiêu hóa là?

A. Tuyến nước bọt B. Tuyến vị C. Tuyến ruột D. Tất cả các đáp án trên

**Câu 6:** nbTuyến vị nằm ở bộ phận nào trong ống tiêu hoá?

A. Dạ dày           B. Ruột non C. Ruột già          D. Thực quản

**Câu 7:** thBữa ăn hợp lý dựa trên nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể nhằm đáp ứng được yêu cầu?

A. Cung cấp cho cơ thể đủ các chất dinh dưỡng theo nhu cầu, lứa tuổi, khả năng lao động, môi trường, khí hậu.

B. Đảm bảo bữa ăn hàng ngày cân đối, đủ dinh dưỡng để phát triển tốt thể lực và trí lực, có sức khỏe để lao động

C. Thức ăn phải đảm bảo an toàn vệ sinh, không được là nguồn lây bệnh

D. Tất cả các đáp án trên

**Câu 8:** nbCơ quan nào dưới đây không nằm trong ống tiêu hóa?

A. Thực quản           B. Dạ dày         C. Tuyến ruột D. Tá tràng

**Câu 9:nb** Nhu cầu dinh dưỡng phụ thuộc vào yếu tố nào?

A. Giới tính, lứa tuổi B. Khả năng lao động C. Môi trường, khí hậu D. Tất cả các đáp án trên

**Câu 10th:** Hoạt động đầu tiên của quá trình tiêu hóa xảy ra ở đâu?

A. Miệng        B. Thực quả C. Dạ dày          D. Ruột non

**Câu 11:nb** Trong hệ tiêu hoá ở người, bộ phận nào tiếp nhận thức ăn từ dạ dày?

A. Tá tràng           B. Thực quản C. Hậu môn         D. Kết tràng

**Câu 12:th** Qua tiêu hoá, lipit sẽ được biến đổi thành chất nào?

A. Glycerol và vitamin. B. Glycerol và axit amin.

C. Nucleotit và axit amin. D. Glycerol và axit béo.

**Câu 13:th** Trong ống tiêu hoá ở người, vai trò hấp thụ chất dinh dưỡng chủ yếu thuộc về cơ quan nào?

A. Ruột thừa        B. Ruột già C. Ruột non          D. Dạ dày

**Câu 14:th** Các chất mà cơ thể không hấp thụ được là?

A. Đường đơn          C. Muối khoáng B. Acid amin         D. Cellulose

**Câu 15vdt:** Điều gì sẽ xảy ra khi cơ thể không đủ chất dinh dưỡng?

A. Suy dinh dưỡng B. Đau dạ dày

 C. Giảm thị lực D. Tiêu hóa kém

**Câu 16:th** Chất nào dưới đây không bị biến đổi thành chất khác trong quá trình tiêu hóa?

A. Vitamin            B. Gluxit C. Protein             D. Lipit

**Câu 17vdt:** Năng lượng cần thiết của trẻ em trong thời gian một ngày khoảng bao nhiêu?

A. 50 kcal/kg trọng lượng cơ thể/ngày B. 100 kcal/kg trọng lượng cơ thể/ ngày

C. 150kcal/kg trọng lượng cơ thể/ngày D. 200 kcal/kg trọng lượng cơ thể/ngày

**Câu 18nb:** Các hoạt động xảy ra trong quá trình tiêu hóa là?

A. Ăn và uống B.Thải phânC. Hấp thụ chất dinh dưỡngD. Tất cả các đáp án trên

**Câu 19vdt:** Sắp xếp theo thứ tự thường xuyên xuất hiện trong khẩu phần dinh dưỡng của

người việt?

A. Ngũ cốc => rau củ => trái cây => cá, thịt, sữa,… => dầu mỡ => đường => muối

B. Rau củ => trái cây => ngũ cốc => cá, thịt, sữa,… => dầu mỡ => đường => muối

C. Rau củ => trái cây => ngũ cốc => cá, thịt, sữa,… => dầu mỡ => đường => muối

D. Ngũ cốc => cá, thịt, sữa,…=> rau củ => trái cây => dầu mỡ => đường => muối

**Câu 20:nb** Tiêu hóa thức ăn bao gồm các hoạt động ?

A. Tiêu hóa lí học B. tiêu hóa hóa học

C. Tiết dịch vị tiêu hóa D. Tất cả các đáp án trên

**Câu 21:th** Giá trị dinh dưỡng của thức ăn biểu hiện ở?

A. Chỉ phụ thuộc vào thành phần các chất chứa trong thức ăn

B. Chỉ phụ thuộc vào năng lượng chứa trong thức ăn

C. Phụ thuộc vào thành phần và năng lượng các chất chứa trong thức ăn\

D. Khả năng hấp thu chất dinh dưỡng của cơ thể

**Câu 22vdc:** Người béo phì nên ăn loại thực phẩm nào dưới đây?

A. Đồ ăn nhanh B. Nước uống có ga

C. Ăn ít thức ăn nhưng nên ăn đầy đủ tinh bột

D. Hạn chế tinh bột, đồ chiên rán, ăn nhiều rau xanh

**Câu 23:nb** Quá trình biến đổi lí học và hoá học của thức ăn diễn ra đồng thời ở bộ phận nào

dưới đây?

A. Khoang miệng B. Dạ dày C. Ruột non D. Tất cả các phương án

**Câu 24:vdc** Tại sao trẻ sơ sinh chỉ cần bú mẹ vẫn phát triển được?

A. Sữa mẹ có đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể

B. Sữa mẹ có nhiều chất kháng khuẩn

C. Sữa mẹ có đầy đủ năng lượng cung cấp cho trẻ

D. Sữa mẹ có đủ các dinh dưỡng, các loại kháng thể và cung cấp đủ năng lượng cho trẻ

**Câu 25:th** Chức năng cùa hệ tiêu hóa của người là?

A. Xử lí cơ học thức ăn

B. Thủy phân thức ăn thành các đơn phân tiêu hóa được

C. Loại bỏ thức ăn không cần thiết

D. Cả A, B và C

Đáp án:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Câu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Đáp án | D | C | D | C | D | A | D | C | D | A | A | D | C |
| Câu | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |  |
| Đáp án | D | A | A | B | D | A | D | C | D | A | D | D |  |

câu hỏi tự luận bài 32

Câu 1: nb: Thế nào là chất dinh dưỡng và dinh dưỡng?

- Chất dinh dưỡng là các chất có trong thức ăn mà cơ thể sử dụng làm nguyên liệu cấu tạo cơ thể và cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống

- Dinh dưỡng là quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng các chất dinh dưỡng để duy trì sự sống cho cơ thể

Câu 2: nb: Chế độ dinh dưỡng của cơ thể phụ thuộc vào những yếu tố nào? Cho ví dụ?

Chế độ dinh dưỡng phụ thuộc vào: Độ tuổi, giới tính, trạng thái sinh lí và hình thức lao động

Ví dụ:

Trẻ em cần được cung cấp chất dinh dưỡng cao cho sự phát triển của cơ thê

Người trưởng thành có nhu cầu dinh dưỡng cao để lao động

Người già có nhu cầu dinh dưỡng thấp vì khả năng hoạt động kém

Câu 3: th: Em hãy nêu các biện pháp để bảo vệ hệ tiêu hóa và cơ sở khoa học của các biện pháp đó?

1. Hạn chế sử dụng thực phẩm đóng hộp: Nhiều carbohydrate tinh chế, chất béo bão hòa và phụ gia chứa trong thực phẩm đóng hộp có liên quan đến tăng nguy cơ rối loạn chuyển hóa

2. Ăn nhiều thực phẩm chứa chất xơ: Rau, củ quả. Giúp thúc đẩy quá trình tiêu hóa và giảm nguy cơ mắc các bệnh về đường tiêu hóa như: viêm loét, trào ngược, trĩ, ruột thừa…

3. Cung cấp đủ nước cho cơ thể: 1,5 đến 2 lít nước mỗi ngày

4. Giữ cho tinh thần thoải mái: Khi căng thẳng cơ thể tiết nhiều hormon khiến cho máu và năng lượng chuyển ra khỏi hệ tiêu hóa dẫn tới hoạt động kém hiệu quả.

5. Ăn chậm, nhai kỹ: Giúp quá trình tiêu hóa diễn ra thuận lợi hơn, hạn chế các bệnh như loét dạ dày, kích ruột

6. Tập thể dục thể thao thường xuyên kết hợp các bài tập thích hợp giúp tăng cường lưu thông máu và tăng khả năng tiêu hóa, hấp thụ thức ăn

7. Hạn chế sử dụng rượu bia và các chất kích thích chứa các chất độc gậy hại cho cơ thể cũng như hệ tiêu hóa

Câu 4: vdt: Người bị bệnh viêm loét dạ dày – tá tràng nên và không nên sử dụng các loại thực phẩm nào?

Nên ăn các loại thực phẩm sau:

Protein nạc: Thịt gia cầm bỏ da, thịt bò, cá, trứng, đậu phụ

Các loại cá béo giàu omega-3

Bánh mì và ngũ cốc

Các loại rau xanh, hoa quả tươi

Sữa chua

Các loại thực phẩm nên tránh:

+ Ớt tươi, rau sống

+ Rượu bia

+ Đồ ăn nhanh

+ Đồ ăn chứa nhiều muối

Câu 5: Vdc: Quan sát hình ảnh bao bì thực phẩm đóng gói và cho biết ý nghĩa của các thông tin đó



Bao gồm các thông tin cơ bản:

+ Tên sản phẩm

+ Ngày sản xuất

+ Hạn sử dụng

+ Nơi sản xuất

+ Thành phần và giá trị dinh dưỡng của sản phẩm

+ Hướng dẫn sử dụng

+ Đối tượng sử dụng sản phẩm và liều lượng sử dụng thích hợp….