BÀI 32: DINH DƯỠNG VÀ TIÊU HOÁ Ở NGƯỜI

**A. TRẮC NGHIỆM**

**1. NHẬN BIẾT**

**Câu 1.** Con đường vận chuyển các chất trong ống tiêu hóa của người có trình tự như thế nào?

A. Miệng → thực quản → dạ dày → ruột non → ruột già → trực tràng → hậu môn.

B. Miệng → thực quản → dạ dày → ruột non → trực tràng → ruột già → hậu môn.

C. Miệng → dạ dày → thực quản → ruột non → ruột già → trực tràng → hậu môn.

D. Miệng → thực quản → ruột non → dạ dày → ruột già → trực tràng → hậu môn.

**Câu 2.** Cơ quan nào trong ống tiêu hoá ở người là nơi thu nhận và nghiền nhỏ thức ăn?

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

**Câu 3.** Sản phẩm được tạo ra nhờ hoạt động biến đổi thức ăn ở khoang miệng là:

A. Đường đơn B. Đường maltose

C. Protein chuỗi ngắn D. Glixerin và Axit béo

**Câu 4.** Cơ quan nào trong ống tiêu hoá thực hiện nhiệm vụ hấp thụ các chất dinh dưỡng vào máu?

A. Ruột non. B. Ruột già. C. Dạ dày. D. Trực tràng.

**Câu 5.** Loại thức ăn nào dưới đây có chứa nhiều protein?

A. Rau xanh B. Cơm, gạo C. Thịt, cá D. A,B,C đều sai

**Câu 6.** Cơ quan không phải bộ phận của ống tiêu hoá là:

A. Thực quản B. Ruột non C. Ruột già D. Tuỵ

**Câu 7.** Vệ sinh răng miệng đúng cách là:

A. Đánh răng sau khi ăn và trước khi đi ngủ

B. Chải răng đúng cách bằng bàn chải mềm

C. Thường xuyên ngậm muối

D. Cả A và B đều đúng

**Câu 8.** Ăn uống hợp vệ sinh là

A. Ăn thức ăn nấu chín, uống nước đã đun sôi

B. Ăn rau sống và hoa quả đã rửa sạch

C. Không ăn thức ăn ôi thiu hoặc ruồi, gián bám vào

D. Cả A, B và C đều đúng

**Câu 9.** Trong thức ăn cơm gạo chứa nhiều chất?

A. Protein B. Gluxit C. Lipit D. Muối khoáng

**Câu 10.** Khẩu phần ăn là lượng thức ăn cung cấp cho cơ thể trong

A. một đơn vị thời gian. B. một tuần. C. một bữa. D. một ngày.

**Câu 11.** Tại ruột già xảy ra hoạt động nào dưới đây ?

A. Hấp thụ lại nước B. Tiêu hoá thức ăn

C. Hấp thụ chất dinh dưỡng D. Nghiền nát thức ăn

**MỨC ĐỘ 2 : HIỂU**

**Câu 1.** Loại thực phẩm nào dưới đây giàu chất đạm ?

A. Dứa gai      B. Trứng gà C. Bánh đa      D. Cải ngọt

**Câu 2.** Chất 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.** Vi khuẩn Helicobacter pylori – thủ phạm gây viêm loét dạ dày – kí sinh ở đâu trên thành cơ quan này ?

A. Lớp dưới niêm mạc B. Lớp niêm mạc

C. Lớp cơ D. Lớp màng bọc

**Câu 4.** Việc làm nào dưới đây có thể gây hại cho men răng của bạn ?

A. Uống nước lọc

B. Ăn kem

C. Uống sinh tố bằng ống hút

D. Ăn rau xanh

**Câu 5.** Cơ 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 6.** Các tuyến tiêu hóa là?

A. Tuyến nước bọt. B. Tuyến vị.

C. Tuyến ruột. D. Tất cả các đáp án trên.

**Câu 7.** 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

**MỨC ĐỘ 3: VẬN DỤNG**

**Câu 1 .** Trong các chất sau đây, chất nào được biến đổi hoá học qua quá trình tiêu hoá

1. Vitamin 2. Axit amin 3. Gluxit 4. Prôtêin 5. Lipit

A. 1,2,3 B. 2,3,4 C. 3,4,5 D. 1,4,5

**Câu 2.** Tuyến vị nằm ở bộ phận nào trong ống tiêu hoá?

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

**Câu 3.** Bệnh nào dưới đây không phải là bệnh do hệ tiêu hóa?

**A.** Trào ngược acid **B.** Hội chứng IBS

**C.** Không dung nạp lactose **D.** Viêm phế quản

**Câu 4.** Vì sao trong khẩu phần ăn, chúng ta nên chú trọng đến rau và hoa quả tươi ?

1. Vì những loại thức ăn này chứa nhiều chất xơ, giúp cho hoạt động tiêu hoá và hấp thụ thức ăn được dễ dàng hơn.

2. Vì những loại thực phẩm này cung cấp đầy đủ tất cả các nhu cầu dinh dưỡng cần thiết của con người.

3. Vì những loại thức phẩm này giúp bổ sung vitamin và khoáng chất, tạo điều khiện thuận lợi cho hoạt động chuyển hoá vật chất và năng lượng của cơ thể.

A. 1, 2, 3 B. 1, 2 C. 1, 3 D. 2, 3

**Câu 5.** Nhu cầu dinh dưỡng của con người phụ thuộc vào những yếu tố nào sau đây ?

1. Giới tính

2. Độ tuổi

3. Hình thức lao động

4. Trạng thái sinh lí của cơ thể

A. 1, 2, 3, 4 B. 1, 2, 3 C. 1, 2, 4 D. 2, 3, 4

**Câu 6.** Đối tượng nào dưới đây thường có nhu cầu dinh dưỡng cao hơn các đối tượng còn lại ?

A. Phiên dịch viên B. Nhân viên văn phòng

C. Vận động viên đấm bốc D. Lễ tân

**Câu 7.** Biện pháp nào dưới đây giúp cải thiện tình trạng táo bón

1. Ăn nhiều rau xanh

2. Hạn chế thức ăn chứa nhiều tinh bột và prôtêin

3. Uống nhiều nước

4. Uống chè đặc

A. 2, 3 B. 1, 3 C. 1, 2 D.1, 2, 3

**Câu 8** Các hoạt động nào sau đây giúp bảo vệ hệ tiêu hoá khoẻ mạnh?

1. Rửa tay trước khi ăn.

2. Ăn chín, uống sôi.

3. Ăn thịt, cá tái để không bị mất chất dinh dưỡng trong quá trình chế biến.

4. Không ăn thức ăn đã bị ôi thiu.

5. Vừa ăn vừa tranh thủ đọc sách, xem ti vi để tiết kiệm thời gian.

6. Ăn tối muộn để cung cấp chất dinh dưỡng cho cơ thể khi ngủ.

A. (1), (2), (3), (4), (5), (6).

1. (1),(2), (3), (5), (6).

C. (1),(2), (4).

D.(1), (2), (5), (6).

**Câu 9:** 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 10.** Các tác hại thường gặp của bệnh béo phì ở trẻ em?

  1. Nguy cơ cao mắc bệnh tim mạch, tiểu đường, huyết áp.

2. Mất thẩm mĩ.

3. Chậm chạp, nặng nề, giảm hiệu suất lao động và sự lanh lợi trong sinh hoạt.

4. Giảm sút trí tuệ.

A. 1,2,3 B, 2,3,4 C, 1,2,4 D. 1,3,4

**B. TỰ LUẬN**

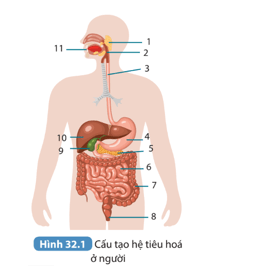
**Câu 1(NB). Nêu khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng.**

**Trả lời:**

- Khái niệm chất 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.

- Khái niệm dinh dưỡng: Dinh dưỡng là quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng chất dinh dưỡng để duy trì sự sống của cơ thể.

**Câu 2(NB): Quan sát Hình 32.1 và dựa vào kiến thức đã học để thực hiện các yêu cầu sau:**

****

[**1. Nêu tên các cơ quan của hệ tiêu hóa tương ứng với những vị trí được đánh số trong hình.**](https://vietjack.me/quan-sat-hinh-321-va-dua-vao-kien-thuc-da-hoc-de-thuc-hien-cac-yeu-cau-126845.html)

[**2. Xác định tên ba cơ quan mà thức ăn không đi qua.**](https://vietjack.me/quan-sat-hinh-321-va-dua-vao-kien-thuc-da-hoc-de-thuc-hien-cac-yeu-cau-126845.html)

**Trả lời:**

**1.**Tên các cơ quan của hệ tiêu hóa tương ứng với những vị trí được đánh số trong hình:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Tuyến nước bọt | 7. Ruột già |
| 2. Hầu | 8. Hậu môn |
| 3. Thực quản | 9. Túi mật |
| 4. Dạ dày | 10. Gan |
| 5. Tuyến tụy | 11. Khoang miệng |
| 6. Ruột non |  |

**2.**Tên ba cơ quan mà thức ăn không đi qua là: gan, ruột già, hậu môn.

**Câu 3(TH). Nêu mối quan hệ giữa tiêu hóa và dinh dưỡng?**

**Trả lời:**

Mối quan hệ giữa tiêu hóa và dinh dưỡng: Hoạt động của hệ tiêu hóa giúp biến đổi thức ăn thành các chất đơn giản tạo thuận lợi cho quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng chất dinh dưỡng trong dinh dưỡng. Không có hoạt động tiêu hóa thì hoạt động dinh dưỡng không thể diễn ra một cách hiệu quả.

**Câu 4(TH). Trình bày một số bệnh do mất vệ sinh an toàn thực phẩm. Đề xuất các biện pháp lựa chọn, bảo quản và chế biến thực phẩm giúp phòng chống các bệnh vừa nêu.**

**Trả lời:**

- Một số bệnh do mất vệ sinh an toàn thực phẩm:

+ Ngộ độc thực phẩm cấp tính gây rối loạn tiêu hóa gây đầy hơi, đau bụng, tiêu chảy; rối loạn thần kinh gây đau đầu, chóng mặt, hôn mê, tê liệt các chi,…

+ Có thể gây ra các biến chứng nguy hiểm sau một thời gian như ung thư, rối loạn chức năng không giải thích được, vô sinh, gây quái thai,…

- Các biện pháp lựa chọn, bảo quản và chế biến thực phẩm giúp phòng chống các bệnh trên:

+ Biện pháp lựa chọn thực phẩm: Lựa chọn thực phẩm tươi, an toàn, nguồn gốc rõ ràng.

+ Biện pháp bảo quản thực phẩm: Lựa chọn các phương pháp bảo quản an toàn, phù hợp cho từng loại thực phẩm như: những thực phẩm dễ hỏng như rau, quả, cá, thịt tươi,… cần được bảo quản lạnh; không để lẫn thực phẩm ăn sống với thực phẩm cần nấu chín;…

+ Biện pháp chế biến thực phẩm: Chế biến hợp vệ sinh như ngâm rửa kĩ, nấu chín, khu chế biến thực phẩm phải đảm bảo sạch sẽ, thực phẩm sau khi chế biến cần được che đậy cẩn thận,…

**Câu 5(VD). Đề xuất một số biện pháp giúp phòng, chống sâu răng và các việc nên làm để hạn chế những ảnh hưởng tới sức khỏe khi đã bị sâu rang?**

**Trả lời:**

- Một số biện pháp giúp phòng, chống sâu răng:

+ Sử dụng kem đánh răng có chứa Fluoride để vệ sinh răng miệng sau mỗi lần ăn uống. Đặc biệt, phải đánh răng ít nhất hai lần trong ngày (vào buổi tối trước khi đi ngủ và buổi sáng sau khi thức dậy).

+ Sử dụng chỉ nha khoa hoặc bàn chải đánh răng có đầu nhỏ để vệ sinh các kẽ răng.

+ Xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh, khoa học: hạn chế ăn đồ nóng, lạnh đột ngột; giảm đồ ăn ngọt; tăng cường ăn rau, củ, quả.

+ Thực hiện khám và lấy vôi răng theo định kỳ hoặc theo chỉ dẫn của bác sĩ.

- Các việc nên làm để hạn chế những ảnh hưởng tới sức khỏe khi đã bị sâu răng:

+ Đối với những răng bị hư, bạn nên tham khảo ý kiến của bác sĩ để phục hồi hoặc che lấp phần răng bị hư bằng cách trám răng.

+ Thực hiện vệ sinh răng miệng đúng cách.

+ Hạn chế ăn vặt, nhất là những thức ăn ngọt, chứa nhiều đường (như bánh, kẹo,...), đồ ăn có mùi nồng (như mắm tôm) hoặc các loại nước uống có gas.

+ Sử dụng kẹo cao su xylitol kết hợp với Fluoride để giảm thiểu nguy cơ.

**Câu 6(VD). Người bị viêm loét dạ dày – tá tràng nên và không nên sử dụng các loại thức ăn, đồ uống nào? Em hãy kể tên và giải thích.**

**Trả lời:**

- Người bị viêm loét dạ dày – tá tràng nên sử dụng các loại thức ăn, nước uống như: cơm mềm, chuối, nước ép táo, sữa chua, rau củ màu đỏ và xanh đậm, ngũ cốc, trà thảo dược, nghệ và mật ong…Vì đây là những thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất, có tác dụng bảo vệ niêm mạc dạ dày, giúp cho việc chữa lành các vết loét hoặc có khả năng giúp giảm tiết acid.

- Người bị viêm loét dạ dày – tá tràng không nên sử dụng: các đồ uống có cồn (rượu, bia, cà phê,…); các gia vị cay nóng (ớt, tiêu,…); đồ ăn chiên xào nhiều dầu mỡ; trái cây chua; nước ngọt, đồ uống có ga,… Vì đây là những thực phẩm dễ gây tổn thương đến niêm mạc dạ dày, làm tăng acid dạ dày, đầy bụng, khó tiêu,…

**Câu 7 (VD). Em hãy nêu các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hóa và cơ sở khoa học của các biện pháp đó?**

**Trả lời:**

Các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hóa và cơ sở khoa học của các biện pháp:

|  |  |
| --- | --- |
| **Biện pháp** | **Cơ sở khoa học** |
| Ăn chậm nhai kĩ, ăn đúng giờ, đúng bữa, hợp khẩu  vị; tạo bầu không khí vui vẻ thoải mái khi ăn; sau khi ăn cần có thời gian nghỉ ngơi hợp lí. | Giúp thuận lợi cho quá trình tiêu hóa cơ học và tiêu  hóa hóa học được hiệu quả. |
| Có chế độ dinh dưỡng hợp lí, xây dựng thói quen ăn  uống lành mạnh. | Đảm bảo đủ chất dinh dưỡng, tránh cho các cơ quan tiêu quá phải làm việc quá sức. |
| Ăn uống hợp vệ sinh, thực hiện an toàn thực phẩm. | Tránh các tác nhân gây hại cho các cơ quan tiêu hóa. |
| Uống đủ nước; tập thể dục thể thao phù hợp. | Giúp cho cơ thể và hệ tiêu hóa khỏe mạnh. |

**Câu 8(VD). Chế độ dinh dưỡng của cơ thể người phụ thuộc vào những yếu tố nào? Cho ví dụ.**

**Trả lời:**

- Chế độ dinh dưỡng của cơ thể người phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: nhu cầu dinh dưỡng, độ tuổi, giới tính, hình thức lao động, trạng thái sinh lí của cơ thể,…

- Ví dụ:

+ Trẻ em cần có nhu cầu dinh dưỡng cao hơn người cao tuổi.

+ Người lao động chân tay có nhu cầu dinh dưỡng cao hơn nhân viên văn phòng.

+ Người bị bệnh và khi mới khỏi bệnh cần được cung cấp chất dinh dưỡng nhiều hơn để phục hồi sức khỏe.

+ Phụ nữ mang thai cần có chế độ dinh dưỡng tăng thêm năng lượng, bổ sung chất đạm và chất béo, bổ sung các khoáng chất.

**Câu 9.(VD) Cho biết ý nghĩa của thông tin trên bao bì (hạn sử dụng, giá trị dinh dưỡng,…) thực phẩm đóng gói?**

**Trả lời:**

Ý nghĩa của thông tin trên bao bì (hạn sử dụng, giá trị dinh dưỡng,…) thực phẩm đóng gói:

- Hạn sử dụng: Giúp người tiêu dùng biết được thời gian sản phẩm có thể giữ được giá trị dinh dưỡng và đảm bảo an toàn trong điều kiện bảo quản được ghi trên nhãn. Không nên sử dụng thực phẩm đã quá hạn sử dụng.

- Giá trị dinh dưỡng: Giúp người tiêu dùng xác định được hàm lượng, giá trị dinh dưỡng của sản phẩm để lựa chọn đúng nhu cầu.

- Thông tin nhà sản xuất, nguồn gốc xuất xứ: Giúp người tiêu dùng xác định rõ nguồn gốc, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Hướng dẫn sử dụng: Giúp người tiêu dùng bảo quản và chế biến đúng cách, giữ được các chất dinh dưỡng có trong sản phẩm.