

VAI TRÒ VÀ NHU CẦU CỦA SINH DƯỠNG

1. Trong các vai trò sau đây của protid, vai trò nào là quan trọng hơn cả?
A. Sinh năng lượng
B. Tạo hình
C. Chuyển hóa các chất dinh dưỡng khác
D. Kích thích ăn ngon
E. Bảo vệ cơ thể
2. Protid KHÔNG phải là thành phần cấu tạo của:
A. Enzyme
B. Kháng thể
C. Máu
D. Nhân tế bào
E. Hormone sinh dục
3. Khi đốt cháy hoàn toàn 1gam Protid trong cơ thể, sẽ cung cấp (Kcal)
A. 3,0
B. 3,5
C. 4,0
D. 4,5
E. 5,0
4. Bộ ba acid amin nào sau đây được xem là quan trọng nhất trong dinh dưỡng người
A. Leucin, Isoleucin, Lysin
B. Lysin, Tryptophan, Phenylalanin
C. Tryptophan, Phenylalanin, Valin
D. Lysin, Tryptophan, Methionin
E. Phenylalanin, Valin, Treonin
5. Dinh dưỡng cho người trưởng thành cần bao nhiêu acid amin cần thiết?
A. 6
B. 7
C. 8
D. 9
E. 10
6. Dinh dưỡng cho trẻ em cần bao nhiêu acid amin cần thiết?
A. 6
B. 7
C. 8
D. 9
E. 10
7. Trong các thực phẩm sau đây, loại nào có hàm lượng protid cao nhất?
A. Ngũ cốc
B. Thịt heo
C. Cá
D. Đậu nành
E. Đậu phụng
8. Nhu cầu Protid của người trưởng thành theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam:
A. 10% (1 tổng số năng lượng

B. $11\% \pm 1$

C. $12\% \pm 1$

D. $13\% \pm 1$

E. $14\% \pm 1$

9. Vai trò nào trong số các vai trò sau đây của Lipid là quan trọng nhất trong dinh dưỡng người?

A. Tham gia cấu tạo tế bào

B. Sinh năng lượng

C. Cung cấp các vitamin tan trong lipid

D. Gây hương vị thơm ngon cho bữa ăn

E. Là tổ chức bảo vệ, tổ chức đệm của các cơ quan trong cơ thể

10. Chất nào trong số các chất sau đây là yếu tố quan trọng điều hòa chuyển hóa cholesterol?

A. Cephalin

B. Lecithin

C. Serotonin

D. Glycerin

E. Cả 4 câu trả lời trên là sai

11. Khi đốt cháy hoàn toàn 1gam Lipid trong cơ thể, sẽ cung cấp (Kcal)

A. 5

B. 6

C. 7

D. 8

E. 9

12. Câu 12:Nhu cầu Lipid của người trưởng thành theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam:

A. 14% tổng số năng lượng

B. 16

C. 18

D. 20

E. 22

13. Giá trị dinh dưỡng của chất béo phụ thuộc vào các yếu tố sau:

A. Hàm lượng các vitamin A, D, E... và phosphatid

B. Hàm lượng các acid béo chưa no cần thiết và phosphatid

C. Hàm lượng các vitamin A, D, E...; acid béo no và phosphatid

D. Hàm lượng các vitamin A, D, E...; acid béo chưa no cần thiết và phosphatid

E. Hàm lượng phosphatid, acid béo no và tính chất cảm quan tốt.

14. Thực phẩm nào sau đây có hàm lượng chất béo cao nhất?

A. Thịt heo

B. Đậu nành

C. Đậu phụng

D. Mè

E. Trứng gà vịt

15. Trong chương trình quốc gia phòng chống khô mắt do thiếu vitamin A, liều vitamin A được dùng cho trẻ dưới 12 tháng:

A. 50.000 đơn vị quốc tế (UI)

B. 100.000

C. 150.000

D. 200.000

E. 250.000

16. Câu 16: Thức ăn nguồn gốc thực vật cung cấp vitamin A dưới dạng:

A. Retinol

B. α caroten

C. β caroten

D. γ caroten

E. cryptoxantin

17. Để có được 1 đơn vị RETINOL (Vitamin A chính cống), cần phải sử dụng bao nhiêu đơn vị β caroten

A. 4

B. 5

C. 6

D. 7

E. 8

18. Nhu cầu Vitamin A ở người trưởng thành theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng

A. 550 mcg/ngày

B. 650

C. 750

D. 850

E. 950

19. Thực phẩm nào sau đây có hàm lượng (caroten cao nhất

A. Bí đỏ

B. Cà chua

C. Cà rốt

D. Cần tây

E. Rau muống

20. Nhu cầu Vitamin C ở người trưởng thành theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng

A. 30 - 60 mg/ngày

B. 60 - 90

C. 90 - 120

D. 120 - 150

E. 150 - 180

21. Thực phẩm nào sau đây có hàm lượng vitamin C cao nhất

A. Rau ngót

B. Rau cần tây

C. R. mỏng toi

D. Su-p-lơ

E. Rau muống

22. Vitamin B1 là coenzyme của:

A. Flavin Mono Nucleotid (FMN)

B. Flavin Adenin Dinucleotid (FAD)

C. Puruvat decarboxylasa

D. Nicotinamid Adenin Dinucleotid

E. Nicotinamid Adenin Dinucleotid

23. Vitamin B1 cần thiết cho quá trình chuyển hóa:

- A. Protid
- B. Lipid
- C. Glucid
- D. Vitamin
- E. Khoáng

24. Vitamin B2 cần thiết cho quá trình chuyển hóa:

- A. Protid
- B. Lipid
- C. Glucid
- D. Vitamin
- E. Khoáng

25. Nhu cầu vitamin B1 cho người trưởng thành theo khuyến nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam:

- A. 0,1 mg/1000 Kcal
- B. 0,2 mg/1000 Kcal
- C. 0,3 mg/1000 Kcal
- D. 0,4 mg/1000 Kcal
- E. 0,5 mg/1000 Kcal

26. Nhu cầu Calci (cho người trưởng thành) theo khuyến nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam:

- A. 300 mg/ngày/người
- B. 400 mg/ngày/người
- C. 500 mg/ngày/người
- D. 600 mg/ngày/người
- E. 700 mg/ngày/người

27. Nhu cầu Calci (cho phụ nữ mang thai) theo khuyến nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam:

- A. 600 mg/ngày/người
- B. 700 mg/ngày/người
- C. 800 mg/ngày/người
- D. 900 mg/ngày/người
- E. 1000 mg/ngày/người

28. Nhu cầu Fe (cho nam trưởng thành) theo khuyến nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam:

- A. 5 mg/ngày
- B. 10 mg/ngày
- C. 20 mg/ngày
- D. 25 mg/ngày
- E. 30 mg/ngày

29. Nhu cầu Fe (cho nữ trưởng thành) theo khuyến nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam:

- A. 8 mg/ngày
- B. 13 mg/ngày
- C. 18 mg/ngày
- D. 23 mg/ngày
- E. 28 mg/ngày

30. Nhu cầu vitamin B2 cho người trưởng thành theo khuyến nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam:

- A. 0,35 mg/1000Kcal
- B. 0,45 mg/1000Kcal
- C. 0,55 mg/1000Kcal
- D. 0,65 mg/1000Kcal
- E. 0,75 mg/1000Kcal

DINH DƯỠNG HỢP LÝ

1. Giá trị dinh dưỡng của Protid trong khẩu phần phụ thuộc vào:

- A. Số lượng tuyệt đối của các a. amin bên trong khẩu phần
- B. Sự cân đối của các a. amin bên trong khẩu phần
- C. Độ bền vững với nhiệt độ
- D. Số lượng tuyệt đối và sự cân đối của các a. amin bên trong khẩu phần@
- E. Sự cân đối của các a. amin bên trong khẩu phần và sự bền vững với nhiệt độ

2. Protid của bắp (ngô) không cân đối vì:

- A. Giàu leucine làm tăng nhu cầu isoleucine; giàu lizin; nghèo tryptophan.
- B. Giàu leucine làm tăng nhu cầu isoleucine; Nghèo lizin; giàu tryptophan.
- C. Nghèo leucine, nghèo lizin; giàu tryptophan.
- D. Nghèo leucine, nghèo lizin; nghèo tryptophan.
- E. Giàu leucine làm tăng nhu cầu isoleucine; Nghèo lizin; Nghèo tryptophan@

3. Trong mối quan hệ lẫn nhau giữa các chất dinh dưỡng, hàm lượng cao của acid amin này sẽ:

- A. Gây giảm hấp thu acid amin khác
- B. Gây tăng hấp thu acid amin khác
- C. Tạo nên sự thiếu hụt thứ phát acid amin khác@
- D. Gây tăng nhu cầu một số vitamin
- E. Gây tăng nhu cầu một số chất khoáng

4. Thực phẩm thực vật riêng lẻ không chứa đủ 8 acid amin cần thiết, nhưng khẩu phần ăn “chay” có thể chứa đầy đủ acid amin cần thiết, muốn vậy cần:

- A. Khuyến khích không ăn “chay”
- B. Phối hợp nhiều thực phẩm thực vật để bổ sung acid amin lẫn nhau@
- C. Phối hợp với thực phẩm động vật
- D. Ăn thực phẩm thực vật phối hợp với uống thuốc có chứa acid amin
- E. Tiêm truyền acid amin định kỳ

5. Nhu cầu vitamin B1 ở người trưởng thành theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng

- A. 0,2 mg/ 1000 Kcal
- B. 0,3
- C. 0,4@
- D. 0,5
- E. 0,6

6. Để đề phòng bệnh Beri-Beri, tỉ lệ vitamin B1 (γ) / calo không do lipit nên:

- A. $\geq 0,15$
- B. $\geq 0,25$
- C. $\geq 0,35$
- D. $\geq 0,45$ @