**Тест на тему « Питание и здоровье»**



1. **Дополните определение:**

«В процессе жизнедеятельности организма в нем происходит, с одной стороны, . . диссимиляция. . веществ, входящих в состав тканей и клеток, с другой — постоянное обновление, воссоздание и перестройка ранее разрушенных веществ за счет питательных веществ, поступающих с пищей (ассимиляция).»

1. **Что содержится в жирах?**

А) белки

Б) углеводы

В) минеральные соли

Г) холестерин

1. **Из скольких элементов состоят жиры?**

А) два

Б) три

В) четыре

Г) шесть

1. **Как называются соединение углерода, водорода, кислорода и азота, образующие мономеры белков?**

А) липиды

Б) Холестерин

В) Аминокислоты

Г) Витамины

1. **Правда ли, что жиры более богатый источник энергии, чем углеводы?**

А) Да

В) Нет

Г) Затрудняюсь ответить

1. **В состав чего входит вещества целлюлоза и пектин?**

А) Жирные кислоты

Б) Минеральные соли

В) Витамины

Г) Пищевые волокна

**7. Дополните : В процессе пищеварения жиры расщепляются на мономеры - . . . . . . . . . . . и жирные кислоты. (** глицерин)

**8. Какая из нижеперечисленных жирных кислот относится незаменимым факторам питания?**

А) серная

Б) линоленовая

В) Сероводородная

**9. Структурным компонентом чего служат минеральные вещества в первую очередь?**

А) Зубы

Б) Ногти

В) Кости

Г) Дерева

**10. На каких два класса подразделяются минеральные вещества?**

А) Макроэлементы

Б) Липиды

В) Микроэлементы

Г) Аминокислоты

**11. Дополните: . .Витамины . – низкомолекулярные органические соединения, с высокой биологической активностью, которые или совсем не синтезируются в недостаточном количестве.**

**12. Что является водорастворимыми витаминами?**

А) В

Б) С

В) А

Г) D

**13. Что является жирорастворимыми витаминами?**

А) А

Б)В

В)D

Г)С

**14. Носителем чего является рафинированный сахар?**

**А) « Пустых» калорий**

Б) Витаминов

В) Холестерина

Г) Минеральных солей

15. **Дополните : Пища обеспечивает наш организм питательными веществами, которые требуются ему для выработки энергии, образования тканей и поддержания их жизнедеятельности.**