**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.**