

SUPLEMEN

JAWAB SOALAN DI BAWAH.

1. Apakah yang dimaksudkan dengan Suplemen?

- A. Makanan untuk diet
- B. Makanan seimbang
- C. Makanan tambahan
- D. Makanan ringan

2. Adakah kita perlu merujuk kepada doktor sebelum mengambil apa-apa suplemen?

- A. Betul
- B. Salah

3. Antara berikut merupakan suplemen yang merbahaya kepada kesihatan kita KECUALI

- A. Vitamin C
- B. Pil kurus
- C. Pil Pemutih
- D. Pil Tidur

4. Manakah antara berikut BUKAN tujuan pengambilan suplemen?

- A. Mengekalkan kesihatan
- B. Amalan pemakanan yang tidak sihat
- C. Pelengkap nutrisi badan seharian
- D. Nutrisi makanan sukar hilang

5. Menyebabkan kesan advers iaitu tekanan darah rendah, serangan jantung dan mati mengejut

- A. Menyebabkan kesan advers iaitu tekanan darah rendah, serangan jantung dan mati mengejut
- B. Masalah mental apabila terlalu obses dengan produk kecantikan
- C. Kerosakan organ dalaman seperti otak, buah pinggang dan hati
- D. Menjadi lebih yakin pada diri sendiri

6. Apakah kepentingan pengambilan makanan yang mengandungi protein?

- A. membaiki tisu badan yang rosak dan membina sel baru untuk pertumbuhan
- B. membantu mengekalkan suhu badan
- C. dapat melindungi organ badan seperti jantung dan ginjal

7. Produk suplemen hendaklah mendapatkan kelulusan daripada?

- A. WHO
- B. KKM
- C. WADA
- D. ADAMAS

SOALAN TAMAT