

ชื่อ-นามสกุล

ชั้น

เลขที่



เกมตอบคำถาม

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด



1. คาร์โบไฮเดรต 1 กรัมจะให้พลังงานแก่ร่างกายประมาณกี่กิโลแคลอรี
2. น้ำตาลที่มีคาร์บอน 3 อะตอมเรียกว่าอะไร
3. กลูโคส (GLUCOSE) เป็นน้ำตาลที่มีลักษณะเป็นอย่างไร
4. คาร์โบไฮเดรตมักพบในอาหารประเภทใด
5. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของคาร์โบไฮเดรต
6. อาหารข้อใดให้สารอาหารประเภทโปรตีน
7. ข้อใดคือประโยชน์ของวิตามิน
8. แคลเซียมมีประโยชน์อย่างไร
9. ผลไม้ชนิดใดต่อไปนี้มีวิตามินซีต่ำ
10. ชนิดของน้ำตาลชนิดของน้ำตาลชนิดใดที่มีความหวานเมื่อเปรียบเทียบกับซูโครสเค็ดมากที่สุด
11. หากร่างกายขาดวิตามิน A ที่ละลายในไขมันจะส่งผลอย่างไรต่อร่างกาย
12. กรดอะมิโนที่จำเป็น มีความจำเป็นต่อร่างกาย แต่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ขึ้นได้ ต้องได้รับจากอาหารได้แก่ชนิดไหนบ้าง
13. วิตามินที่ละลายในไขมันใด ที่เลือดแข็งตัวช้า พบมากในเด็กแรกเกิดเป็นผลจากการขาดวิตามิน
14. วิตามินที่ละลายในไขมันใด ผลจากการขาดวิตามินคือเป็นโรคเหน็บชา
15. วิตามิน D ที่ละลายในไขมัน สามารถพบแหล่งอาหารที่ได้บ้าง
16. วิตามิน E ที่ละลายในไขมัน สามารถพบแหล่งอาหารที่ได้บ้าง
17. วิตามิน C ที่ละลายในไขมัน สามารถพบแหล่งอาหารที่ได้บ้าง
18. วิตามิน C สามารถป้องกันวิตามินใด จากปฏิกิริยาออกซิเดชัน
19. วิตามิน C สามารถยับยั้งการสร้างของสารใด ที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคมะเร็ง
20. แบททีเรียในลำไส้จะช่วยสังเคราะห์วิตามิน K กับวิตามิน B อะไรให้กับร่างกาย

