

แบบทดสอบ
เรื่องสารอาหาร

ชื่อ.....สกุล.....
เลขที่.....ชั้น.....

คำชี้แจง : 1. ข้อสอบแบบปรนัยชนิด
เลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ จงเลือก
คำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

**1. สารอาหารประเภทโปรตีน 1 กรัม จะให้
พลังงานแก่ร่างกายกี่กิโลแคลอรี**

- ก. 0 กิโลแคลอรี
- ข. 2 กิโลแคลอรี
- ค. 4 กิโลแคลอรี
- ง. 6 กิโลแคลอรี

**2. ร่างกายต้องการเพียงเล็กน้อยแต่ขาดไม่ได้
เป็นคุณสมบัติของสารอาหารประเภทใด**

A. วิตามิน B. แร่ธาตุ C. น้ำ

- ก. A และ B
- ข. A และ C
- ค. C และ B
- ง. A B และ C

3. ข้อใดมีความหมายตรงกับอาหารมากที่สุด

- ก. เป็นสิ่งที่รับประทานแล้วให้พลังงาน
- ข. สิ่งที่รับประทานแล้วให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
- ค. สิ่งที่รับประทานแล้วซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- ง. สิ่งที่รับประทานแล้วมีประโยชน์

**4. สารอาหารใดเมื่อมีปริมาณเท่ากัน จะให้
พลังงานมากที่สุด**

- ก. ไขมัน
- ข. โปรตีน
- ค. วิตามิน
- ง. ถูกทุกข้อ

5. สารอาหารมีกี่ประเภท

- ก. 5
- ข. 6
- ค. 7
- ง. 8

**6. สารอาหารประเภทใด ที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่
สึกหรอ**

- ก. คาร์โบไฮเดรต
- ข. โปรตีน
- ค. เกลือแร่
- ง. วิตามิน

**7. สารอาหารประเภทใดช่วยในการละลายและ
ดูดซึมสารอาหารต่าง ๆ ผ่านผนังลำไส้เล็กใน
ร่างกาย**

- ก. คาร์โบไฮเดรต
- ข. โปรตีน
- ค. น้ำ
- ง. วิตามิน

8. ข้อใด ไม่ใช่สารอาหาร

- ก. สีส้มอาหาร
- ข. น้ำ
- ค. เกลือแร่
- ง. วิตามิน

9. หน่วยย่อยของโปรตีนคืออะไร

- ก. กลูโคส
- ข. กรดอินทรีย์
- ค. กรดไขมัน
- ง. กรดอะมิโน

**10. กลิเซอรอลคือหน่วยย่อยของสารอาหาร
ชนิดใด**

- ก. คาร์โบไฮเดรต
- ข. ไขมัน
- ค. เกลือแร่
- ง. วิตามิน