

ให้เขียนเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ถูกต้อง

1. อาหารในข้อใดมีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่มากที่สุด
 - ☐ 1. ข้าวผัดไข่และน้ำซุป
 - ☐ 2. ข้าวผัดกะเพราไข่เยี่ยวม้า
 - ☐ 3. ข้าวสวย น้ำพริกกะปิ และปลาทูทอด
 - ☐ 4. ข้าวสวยและต้มจืดผักกาดขาวใส่หมูสับ
2. ถ้าเรารับประทานถั่วเหลือง หมูทอด และมันต้ม จะได้รับสารอาหารใดบ้าง
 - ☐ 1. โปรตีน ไขมัน และแร่ธาตุ
 - ☐ 2. โปรตีน แร่ธาตุ และวิตามิน
 - ☐ 3. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน
 - ☐ 4. โปรตีน วิตามิน และคาร์โบไฮเดรต
3. หากร่างกายต้องการพลังงานควรบริโภคอาหารในข้อใดมากที่สุด
 - ☐ 1. ฝรั่ง
 - ☐ 2. เมื่อก
 - ☐ 3. มันแกว
 - ☐ 4. ส้มโอ
4. ข้อใดถูกต้องที่สุด
 - ☐ 1. หมูสับ หมูพะโล้ และหมูกรอบ มีโปรตีนเท่ากัน
 - ☐ 2. เนื้อวัว เนื้อหมู และเนื้อปลา มีคุณค่าทางสารอาหารเหมือนกัน
 - ☐ 3. ไขมันไก่ ไขมันหมู และไขมันวัว มีคุณค่าทางสารอาหารเท่ากัน
 - ☐ 4. ข้าวเหนียวหนึ่ง ข้าวเหนียวมูน และข้าวเหนียวเปียก มีคาร์โบไฮเดรตต่างกัน

5. ข้าวใดเป็นอาหารที่มีสารอาหารชนิดเดียวกันทั้งหมด
- ☐ 1. เนื้อไก่ ผักสด และเนยแข็ง
 - ☐ 2. เนื้อปลา ข้าวสวย และน้ำเต้าหู้
 - ☐ 3. ข้าวเหนียว ขนมปัง และน้ำหวาน
 - ☐ 4. น้ำมันรสหวาน น้ำเชื่อม และน้ำมันพืช
6. นิสารับประทานอาหารมื้อเช้าประกอบด้วย ข้าวสวย ไข่ดาว และต้มจืดผักกาดขาวใส่หมูสามชั้น นิสารับสารอาหารประเภทใดบ้าง
- ☐ 1. โปรตีน วิตามิน และไขมัน
 - ☐ 2. แร่ธาตุ ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต
 - ☐ 3. คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน
 - ☐ 4. ไม่มีข้อใดถูกต้อง
7. ถ้ารับประทานแต่ข้าวมันไก่ทุกวันจะขาดสารอาหารประเภทใด
- ☐ 1. โปรตีน
 - ☐ 2. คาร์โบไฮเดรต
 - ☐ 3. วิตามินและแร่ธาตุ
 - ☐ 4. ไขมัน
8. อาหารในข้อใดให้พลังงานสูงและช่วยละลายวิตามินบางชนิดให้ร่างกายนำไปใช้ได้
- ☐ 1. ไก่ย่างและเบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
 - ☐ 2. ข้าวมันไก่ตอนและข้าวขาหมู
 - ☐ 3. น้ำมันรสหวานและนมเปรี้ยว
 - ☐ 4. ข้าวเหนียวและส้มตำปูม้า
9. ข้าวใดเป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด
- ☐ 1. ไข่ต้ม ข้าวสวย และไก่ผัดซีอิ๊ว
 - ☐ 2. ขนมปังทาเนย ไข่ดาว และน้ำเต้าหู้
 - ☐ 3. ข้าวต้มใส่มันเทศ ข้าวโพดต้ม และขนมชั้น
 - ☐ 4. ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ แกงจืดมะระห่ม และกระดุกหมูทอด

10. ถ้าจำเป็นต้องเลือกรับประทานอาหารที่มีเฉพาะโปรตีน ไขมัน หรือคาร์โบไฮเดรตอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น จะเลือกรับประทานอาหารในข้อใด

- ☐ 1. โปรตีน เพราะจะทำให้เจริญเติบโตได้
- ☐ 2. ไขมัน เพราะสามารถเปลี่ยนเป็นคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนได้
- ☐ 3. คาร์โบไฮเดรต เพราะสามารถเปลี่ยนเป็นโปรตีนและไขมันได้
- ☐ 4. โปรตีน เพราะสามารถเปลี่ยนเป็นคาร์โบไฮเดรตและไขมันได้

11. โปรตีนแตกต่างจากไขมันและคาร์โบไฮเดรตอย่างไร

- ☐ 1. มีวิตามินสะสมอยู่ในโมเลกุลมากกว่า
- ☐ 2. ชนิดของธาตุที่เป็นองค์ประกอบหลัก
- ☐ 3. มีเกลียวระสมอยู่ในโมเลกุลมากกว่า
- ☐ 4. ให้พลังงานมากกว่าเมื่อเทียบในปริมาณที่เท่ากัน

12. นักกีฬาควรรับประทานอาหารประเภทใดมากที่สุด

- ☐ 1. เนื้อ น้านม ไข่ และผัก
- ☐ 2. น้านม แป้ง น้ำตาล และไขมัน
- ☐ 3. แป้ง น้ำตาล ไข่ และผัก
- ☐ 4. เนื้อ น้ำตาล ธัญพืช และไขมัน

13. ข้อใดมีความสัมพันธ์กัน

- ☐ 1. วิตามินเอ - ตาบอดสี
- ☐ 2. วิตามินซี - โรคโลหิตจาง
- ☐ 3. วิตามินดี - โรคกระดูกอ่อน
- ☐ 4. วิตามินบี 2 - โรคเหน็บชา

14. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

- ☐ 1. รับประทานผักต้มเพื่อป้องกันโรคเหน็บชา
- ☐ 2. รับประทานอาหารทะเลเพื่อป้องกันโรคคอตีบ
- ☐ 3. รับประทานวิตามินซีเพื่อป้องกันโรคปากนกกระจอก
- ☐ 4. รับประทานอาหารที่มีไขมันเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ

15. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

- ☐ 1. ก้อยอายุ 17 ปี ควรรับประทานอาหารประเภทแป้งมากขึ้น เพื่อผิวพรรณสดใส เปล่งปลั่ง
- ☐ 2. น้าก้องอายุ 30 ปี ควรรับประทานอาหารประเภทที่ให้คาร์โบไฮเดรตน้อยลง เพราะจะทำให้อ้วน
- ☐ 3. กิ่งอายุ 4 ปี ควรรับประทานอาหารทุกประเภทยกเว้นพวกไขมัน เพราะร่างกายไม่ต้องการพลังงาน
- ☐ 4. ลุงเก่งอายุ 65 ปี ควรรับประทานอาหารประเภทโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต เพราะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

16. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง

- ☐ 1. ถ้าทดสอบสารละลายไอยูเร็ดกับเต้าหู้ขาวจะได้สีม่วง
- ☐ 2. เมื่อเติมสารละลายไอโอดีนลงในน้ำข้าวแล้วได้สีน้ำเงินแสดงว่ามีแป้ง
- ☐ 3. เมื่อเติมสารละลายเบเนดิกต์ในน้ำเชื่อมแล้วอุ่นให้ร้อนจะได้ตะกอนสีแดงอิฐ
- ☐ 4. เมื่อนำปัสสาวะมาต้มกับสารละลายเบเนดิกต์แล้วได้สารละลายสีฟ้าแสดงว่าเจ้าของปัสสาวะนั้นเป็นโรคเบาหวาน

17. สารใดไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อนำไปทดสอบด้วยสารละลายเบเนดิกต์

- ☐ 1. น้ำผึ้ง
- ☐ 2. กลูโคสและฟรักโทส
- ☐ 3. น้ำตาลทราย
- ☐ 4. น้ำแป้งสุกที่ผสมกับน้ำลายไว้ 5 นาที

18. เมื่อนำสารอาหารชนิดหนึ่งมาตรวจสอบด้วยสารละลายไอยูเร็ดจะได้สีม่วง และทดสอบด้วยสารละลายเบเนดิกต์จะได้สีน้ำเงิน แสดงว่าอาหารนั้นมีสารใดเป็นองค์ประกอบ

- ☐ 1. คาร์โบไฮเดรต
- ☐ 2. ไขมัน
- ☐ 3. โปรตีน
- ☐ 4. วิตามิน

19. ถ้าวรับประทานอาหารจำพวกให้พลังงานมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายใน 1 วัน ควรทำอย่างไร

- ☐ 1. พักผ่อนให้มากๆ
- ☐ 2. ดื่มน้ำปริมาณเพิ่มขึ้น
- ☐ 3. ออกกำลังกายให้มากขึ้น
- ☐ 4. ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมัน

20. เด็กชายเมฆามีส่วนสูง 140 เซนติเมตร หนัก 60 กิโลกรัม เด็กชายเมฆาควรปฏิบัติตามข้อใดจึงจะเหมาะสมที่สุด

- ☐ 1. ควรรับประทานเฉพาะผักและผลไม้
- ☐ 2. รับประทานอาหารจำพวกโปรตีนให้มากๆ เพื่อเพิ่มส่วนสูง
- ☐ 3. งดรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลและไขมัน
- ☐ 4. รับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนพอเหมาะและออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

21. อาหารชนิดหนึ่งประกอบด้วยโปรตีน 100 กรัม และไขมัน 5 กรัม อาหารชนิดนี้จะให้พลังงานเท่าไร

- ☐ 1. 105 กิโลแคลอรี
- ☐ 2. 420 กิโลแคลอรี
- ☐ 3. 445 กิโลแคลอรี
- ☐ 4. 500 กิโลแคลอรี

22. พิจารณาข้อมูลต่อไปนี้

- ก. โปรตีน 2 กรัม ไขมัน 1 กรัม
- ข. คาร์โบไฮเดรต 4.5 กรัม ไขมัน 2 กรัม
- ค. โปรตีน 2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 2 กรัม
- ง. โปรตีน 1 กรัม ไขมัน 1 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม

ข้อใดให้พลังงานแก่ร่างกายเท่ากัน

- ☐ 1. ข้อ ก และ ข
- ☐ 2. ข้อ ก และ ง
- ☐ 3. ข้อ ข และ ค
- ☐ 4. ข้อ ค และ ง