Tarikh:

5.6 AK TIVITI PERBINCANGAN

Lemak tepu dan lemak tak tepu
Saturated fats and unsaturated fats

PBD
Konstruktivisme
Buku teks m/s 157 – 160

2011 BHG. C, S12(a) 2014 BHG. B S8

1 Lengkapkan jadual dibawah untuk membandingkan lemak tepu dengan lemak tak tepu. Kemudian, isi tempat kosong untuk menunjukkan persamaan antara kedua-dua jenis lemak tersebut

Karbon	Pepejal	Rendah	Tumbuhan	Organik	Kurang	Cecair
Tinggi	Baik	Haiwan	Lebih	Oksigen	Buruk	Hidrogen

Ciri-ciri	Lemak tepu	Lemak tak tepu
(a) Sumber lemak		
(b) Keadaan pada suhu bilik		
(c) Takat lebur / Takat didih		
(d) Kandungan kolesterol		
(e) Bilangan atom hidrogen		
(f) Kesan terhadap kesihatan		

Persamaan

Lemak ialah sebatian karbon _____ yang mengandungi unsur _____, _____ dan _____.

2 Tuliskan (LT) untuk mewakili lemak tepu dan (LTT) untuk mewakili lemak tak tepu. TP1

☐ Minyak sapi	☐ Mentega	☐ Minyak bijan	☐ Marjerin
☐ Minyak zaitun	☐ Lemak ayam	☐ Minyak sawit	☐ Minyak jagung

3 Tandakan (✓) jenis penyakit yang mungkin dihidapi akibat pengambilan lemak tepu secara berlebihan.

☐ Arteri tersumbat	☐ Tekanan darah tinggi
☐ Diabetes	☐ Strok
☐ Penyakit jantung	☐ Sirosis hati

Galeri Info

Mentega dibuat daripada susu lembu. Marjerin, sejenis lemak tepu, dibuat dengan menambahkan atom hidrogen ke dalam minyak tumbuhan (lemak tak tepu). Proses yang berlaku disebut penghidrogenan.

LIVEWORKSHEETS