

ใบงานที่ 3 เรื่อง โปรตีน

ชื่อ-สกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำสั่ง ให้นักเรียนสืบค้น แล้วเติมคำตอบลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. โปรตีน มีความสำคัญอย่างไร.....
2. ธาตุที่ประกอบขึ้นเป็นโปรตีน คือธาตุชนิดใดบ้าง.....
3. หน่วยย่อย (monomer) ของโปรตีน คืออะไร.....
4. กรดอะมิโนตามธรรมชาติ มี ชนิด แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กรดอะมิโนที่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ได้เอง เรียกว่า.....และกรดอะมิโนที่ร่างกายสามารถสังเคราะห์ได้เอง เรียกว่า.....
5. หมู่ฟังก์ชันที่สำคัญของกรดอะมิโนทุกชนิด คือ..... และ
6. โปรตีน แบ่งออกเป็น.....ประเภท โดยใช้.....เป็นเกณฑ์ได้แก่ 6.1.....6.2.....
6.3.....6.4.....
7. จากรายชื่ออาหารต่อไปนี้ จะพบโปรตีนในส่วนใดของอาหาร
 - 7.1 ข้าวมันไก่.....
 - 7.2 ข้าวผัดหมูใส่ไข่.....
 - 7.3 ส้มตำไทย.....
8. ในวัยเด็กต้องการสารอาหารประเภทโปรตีนมากกว่าวัยผู้ใหญ่ เนื่องจาก ต้องการโปรตีนไปใช้ในการ.....
9. ผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัต ซึ่งงดรับประทานเนื้อสัตว์ สามารถรับประทานอาหารชนิดอื่นที่มีโปรตีนสูง เช่น.....
10. โปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน.....กิโลแคลอรี
11. การทดสอบโปรตีนในอาหาร ทำได้โดย.....
ซึ่งหากอาหารที่ทดสอบมีโปรตีนเป็นองค์ประกอบ ผลที่ปรากฏ คือ
12. โปรตีนถูกทำให้เสียสภาพ ด้วยวิธีใดบ้าง.....

13. เบลลา รับประทาน กล้วย 1 ตัว (100 กรัม) ข้าวต้มเปล่า 1 ชาม (60 กรัม) ผัดผัก 1 จาน (40 กรัม) และ ออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง (50 กรัม) อูร์สญาจะได้รับพลังงานจากโปรตีนเท่าใด
