



ชื่อ - สกุล ชั้น เลขที่

คำสั่ง : จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง (ศึกษาจากใบงานก่อนตอบคำถาม)

1. การได้รับสารอาหารมากเกินไปจะทำให้เกิดภาวะใด
2. การได้รับสารอาหารน้อยเกินไปจะทำให้เกิดภาวะโภชนาการใด
3. สิ่งที่ได้รับเข้าสู่ร่างกายแล้วให้ประโยชน์ไม่ก่อให้เกิดโทษหรือเป็นพิษภัยต่อร่างกาย หมายถึงอะไร
4. อาหารเป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากอะไร 1.
และ 2.
5. ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการเจริญเติบโต หมายถึงอะไร
6. สารเคมีที่ปะกอบอยู่ในอาหารที่คุณค่าต่อร่างกายในด้านต่างๆ คืออะไร
7. หากบุคคลได้รับอาหารไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม อาจทำให้สุขภาพไม่ดี หรือที่เรียกว่าอะไร
8. การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ จะทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์ ดังนี้

1.
2.
3.
4.
5.

9. สารอาหารมีทั้งหมด 6 ชนิด ดังนี้

1. 2.
3. 4.
5. 6.

10. สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต พบในอาหารหมู่ใดบ้าง 1. 2. 3. 4.
11. ผลไม้ที่มีรสหวานและพบคาร์โบไฮเดรต เช่นอะไรบ้าง 1. 2.
12. คาร์โบไฮเดรตจะถูกย่อยเป็นสารใดในร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้
13. คาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงานประมาณเท่าใด (ระบุหน่วยด้วย)
14. ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตมากเกินไปจะถูกเปลี่ยนเป็นอะไร
15. อวัยวะสำคัญที่ทำหน้าที่กำจัดสารพิษในเลือด โดยมีคาร์โบไฮเดรตเป็นองค์ประกอบที่สำคัญคืออะไร
16. ข้อควรระวังการพลังงานโดยเฉลี่ยวันละเท่าใด (ระบุหน่วยด้วย)
17. สารอาหารที่พบอยู่ในอาหารหมู่เนื้อสัตว์ต่างๆ ไช้ นมและถั่วเมล็ดแห้ง หมายถึงอะไร
18. สารอินทรีย์ที่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานของโปรตีน คืออะไร
19. กรดอะมิโนจำเป็นในผู้ใหญ่มีอยู่ 8 ชนิด ได้แก่อะไรบ้าง 1. 2. 3.
4. 5. 6. 7. 8.
20. กรดอะมิโนจำเป็นในเด็กมี 10 ชนิดเพิ่มจากผู้ใหญ่อีก 2 ชนิด คืออะไร
21. สารอาหารที่อยู่ในอาหารหมู่ไขมันต่างๆ ทั้งจากพืชและสัตว์ หมายถึงอะไร
22. ระหว่างไขมันที่ได้จากพืชและไขมันที่ได้จากสัตว์ชนิดไหนมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่ากัน
23. ไขมัน 1 กรัมให้พลังงานเท่าใด (ระบุหน่วย)
24. วิตามินอะไรบ้างที่ละลายในไขมัน
25. ไขมันเป็นส่วนประกอบสำคัญของอวัยวะบางอย่างของร่างกาย เช่นอะไรบ้าง 1. 2.
26. ถ้าร่างกายขาดพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตก็จะเอาไขมันที่สะสมไว้ตามส่วนใดมาใช้แทน
27. กลุ่มของเซลล์ที่มีลักษณะเหมือนกัน ทำหน้าที่ร่วมกัน หมายถึงอะไร

