

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ปกติเราจะหายใจประมาณกี่ครั้งต่อนาที

- ก. 12 - 16 ครั้ง/นาที
- ข. 16 - 20 ครั้ง/นาที
- ค. 20 - 24 ครั้ง/นาที
- ง. 24 - 28 ครั้ง/นาที

2. อาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายได้แก่อะไร

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

3. การเลี้ยงทารกด้วยนมแม่ดีกว่าเลี้ยงด้วยนมวัวเพราะอะไร

- ก. นมแม่มีแร่ธาตุมากกว่านมวัว
- ข. นมแม่มีโปรตีนมากกว่านมวัว
- ค. นมแม่มีโปรตีนที่ย่อยง่ายกว่านมวัว
- ง. นมแม่มีคุณค่าทางสารอาหารมากกว่านมวัว

4. การดองผักเป็นการถนอมอาหารโดยวิธีใด

- ก. การคุมอุณหภูมิ
- ข. การกำจัดความชื้น
- ค. การฉายรังสี
- ง. การใช้สารเคมี

5. ในผักบุ้งมีสารอาหารใด จึงเป็นผลดีต่อสายตา

- ก. วิตามินบีรวม
- ข. วิตามินซี
- ค. คาร์โบไฮเดรต
- ง. วิตามิน เอ

6. เหตุผลที่ถูกต้องของการ “กินหวานมาก ๆ แล้วไม่เป็นเบาหวาน”

- ก. เพราะร่างกายเปลี่ยนน้ำตาลเป็นพลังงานหมด
- ข. เพราะน้ำตาลส่วนเกินจากอาหารไม่ดูดซึมสู่ร่างกาย
- ค. เพราะอินซูลินจะหลั่งออกมาอย่างสมดุล
- ง. เพราะตับอ่อนผลิตอินซูลินมากกว่าปกติ

7. ฝาแฝดแท้ (Identical Twins) เกิดจากอะไร

- ก. ไข่ 1 ใบ อสุจิ 1 ตัว
- ข. ไข่ 2 ใบ อสุจิ 1 ตัว
- ค. ไข่ 1 ใบ อสุจิ 2 ตัว
- ง. ไข่ 2 ใบ อสุจิ 2 ตัว

8. น้ำหนักมาตรฐานของทารกแรกเกิด เพศชาย ประมาณเท่าใด

- ก. 2.5 - 3.4 กก.
- ข. 2.8 - 3.9 กก.
- ค. 3.3 - 4.4 กก.
- ง. 3.8 - 4.9 กก.

9. ต่อมที่ผลิตฮอร์โมนเพื่อควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ คือต่อมใด

- ก. ต่อมไทรอยด์
- ข. ต่อมพิทูอิทารี
- ค. ต่อมพาราไทรอยด์
- ง. ต่อมทอลซิน

10. โรคใดมีอันตรายมากที่สุด

- ก. โรคหนองใน
- ข. โรคซิฟิลิส
- ค. โรคแผลริมอ่อน
- ง. โรคเอดส์

11. ผู้มีร่างกายซูบผอม ผิวหนังตามตัวคล้ำ มีตุ่มขึ้นตามตัว น่าจะเป็นโรคใด

- ก. โรคผิวหนัง
- ข. โรคเรื้อน
- ค. โรคผิวหนัง
- ง. โรคเอดส์

12. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของโรคแผลในกระเพาะอาหาร

- ก. การดื่มสุรา
- ข. การดื่มกาแฟ
- ค. การรับประทานอาหารเย็น
- ง. ความเครียด

13. พฤติกรรมหรือการปฏิบัติ มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของคนเรา ร้อยละเท่าใด

- ก. 39
- ข. 45
- ค. 51
- ง. 67

14. ข้อใดไม่ได้ถ่ายทอดทางพันธุกรรม

- ก. Chromosome
- ข. Gene
- ค. DNA
- ง. Corola

15. ฮอโมนเพศของผู้ชาย คือข้อใด

- ก. Testosterone
- ข. Estrogen
- ค. Progesterone
- ง. Peptone

16. สหพันธ์ผู้บริโภค (Consumer International) ตั้งอยู่ที่ใด

- ก. กรุงโรม
- ข. กรุงเทพฯ
- ค. กรุงวอชิงตัน
- ง. กรุงเฮก

17. การออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายหลั่งสารอะไร ที่ทำให้สุขภาพดี

- ก. อดีนาลีน (Enjoy)
- ข. เอ็นโดฟิน (Endorphin)
- ค. โปรตีน (Entrane)
- ง. เปปทิน (Engin)

18. ความรุนแรงในครอบครัว มักเกิดมาจากปัญหาอะไร

- ก. เมาสุรา
- ข. เสพยาบ้า
- ค. นอกใจ เจ้าชู้
- ง. ความเครียด

19. ไข้หวัดใหญ่ เกิดจากเชื้อไวรัสชื่อว่าอะไร

- ก. เอมมานูเอล
- ข. อินฟลูเอนซา
- ค. H5N1
- ง. H1N1

20. โรคใดมีอันตรายมากที่สุด

- ก. โรคกระเพาะอาหาร
- ข. โรคจิตเสียดวงทวาร
- ค. โรคไส้ติ่งอักเสบ
- ง. โรคอาหารเป็นพิษ

21. สมุนไพรข้อใดแก้อาการท้องเดินได้

- ก. มะขาม
- ข. กล้ายน้ำว่า
- ค. ขิง
- ง. มังคุด

22. ใครคือผู้บริโภค

- ก. แพน ตั้งร้านขายของเล่น
- ข. เพชร เป็นช่างตัดเย็บเสื้อผ้า
- ค. พลอย จำหน่ายอาหาร
- ง. พอล ใช้บริการนวดแผนไทย

23. การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์หรือสินค้า ควรดูอะไรบ้าง

- ก. เครื่องหมาย มอก.
- ข. เครื่องหมาย อย.
- ค. วันหมดอายุ
- ง. ถูกทุกข้อ

24. ข้อใดเป็นภาวะโภชนาการต่ำ

- ก. โรคขาดโปรตีน
- ข. โรคไขมันในเลือดสูง
- ค. โรคอ้วน
- ง. โรคหัวใจและหลอดเลือด

25. เมื่อมีเพศสัมพันธ์จนฝ่ายชายหลั่งน้ำอสุจิออกมา ตัวอสุจิของฝ่ายชายจะไปผสมกับสิ่งใดทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์ได้

- ก. มดลูก
- ข. ปีกมดลูก
- ค. รังไข่
- ง. ไข่

26. Morula คล้ายผลอะไร

- ก. น้อยหน่า
- ข. สับปะรด
- ค. ทุเรียน
- ง. แอปเปิ้ล

27. ทารกในครรภ์มารดาลอยตัวอยู่ในของเหลวชนิดหนึ่ง เรียกว่าอะไร

- ก. น้ำกาม
- ข. น้ำคร่ำ
- ค. น้ำหนาว
- ง. น้ำดี

28. โดยปกติทารกจะอยู่ในครรภ์กี่เดือน

- ก. 8
- ข. 9
- ค. 10
- ง. 11

29. ฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ควบคุมการใช้พลังงานและการเผาผลาญอาหาร คือข้อใด

- ก. ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน
- ข. ฮอร์โมนเอสตราไดโอล
- ค. ฮอร์โมนไพรเจสเตอโรน
- ง. ฮอร์โมนไทร็อกซีน

30. โรคเอดส์เป็นโรคที่ร้ายแรงกว่าโรคอื่น เพราะเหตุใด

- ก. เจ็บปวดมาก
- ข. อ่อนเพลียมาก
- ค. รักษายาก
- ง. ไม่มียารักษาให้หายได้