

Bài ôn số 5

Vitamin C hay còn gọi là axit Ascorbic, là một trong những vitamin thiết yếu của cơ thể. Vitamin C đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe con người. Vitamin C hòa tan trong nước, có khả năng chống oxy hóa mạnh, giúp bảo vệ tế bào khỏi sự hư hại do các gốc tự do gây ra.

Vitamin C không chỉ cần thiết cho hệ miễn dịch mà còn hỗ trợ quá trình sản xuất collagen, một loại protein quan trọng trong việc duy trì sức khỏe của da, xương, và các mô liên kết

(2) Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), lượng vitamin C khuyến nghị cho người trưởng thành là khoảng 65 - 90mg mỗi ngày. Tuy nhiên, nhu cầu này có thể thay đổi. Trong đó, những người hút thuốc lá, đang mang thai hoặc cho con bú thường có nhu cầu về thực phẩm giàu vitamin C gồm cam, quýt, kiwi, dâu tây, ớt, bông cải xanh, cà chua. Tuy

(3) Vitamin C có mặt trong nhiều loại thực phẩm, đặc biệt là trái cây, rau, củ. Một số không đúng cách có thể làm mất đi lượng vitamin này. Để bảo toàn vitamin C, chúng ta nên nhớ, vitamin C rất nhạy cảm với nhiệt độ và ánh sáng. Do đó, việc chế biến thực phẩm ăn trái cây, rau củ tươi hoặc nấu chín thực phẩm với thời gian ngắn ở nhiệt độ thấp hơn về vitamin C.

(4) Thiếu vitamin C, chúng ta có thể gặp nhiều vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe, nhất là bệnh còi xương, suy giảm hệ miễn dịch, dễ bị nhiễm trùng. Triệu chứng thiếu vitamin C bao gồm mệt mỏi, chảy máu lợi, đau khớp và da bị khô,...

(5) Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo: việc bổ sung vitamin C cần được thực hiện cách hợp lý; Việc tiêu thụ quá nhiều vitamin C từ thực phẩm chức năng có thể dẫn đến tình một trạng tiêu chảy, buồn nôn và các vấn đề tiêu hóa khác. Vì vậy, việc bổ sung vitamin C từ chế độ ăn, uống hàng ngày là cách hiệu quả và an toàn nhất với sức khỏe mỗi người.

Câu 17: Vitamin C có vai trò thế nào trong việc duy trì sức khỏe con người?

- A. thiết yếu
- B. quan trọng
- C. quan tâm
- D. cần thiết

Câu 18: Theo đoạn (1), vitamin C hỗ trợ quá trình sản xuất gì?

- A. collagen
- B. da
- C. xương
- D. các mô liên kết

Câu 19: Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), lượng vitamin C khuyến nghị cho người trưởng thành là bao nhiêu mg mỗi ngày?

- A. khoảng 56 - 90mg
- B. khoảng 60 - 90mg
- C. khoảng 65 - 90mg
- D. khoảng 75 - 90mg

Câu 20: Theo đoạn (2), đối tượng nào có nhu cầu cao hơn về vitamin C?

- A. những người bỏ thuốc lá, đang mang thai hoặc cho con bú
- B. những người uống thuốc, đang mang thai hoặc cho con bú
- C. những người hút thuốc lá, sắp mang thai hoặc cho con bú
- D. những người hút thuốc lá, đang mang thai hoặc cho con bú

Câu 21: Theo đoạn (3), vitamin C có mặt nhiều nhất trong loại thực phẩm nào?

- A. trái cây, sữa, rau
- B. trứng, rau, củ
- C. trái cây, rau, củ
- D. trái cây, rau, củ, quả

Câu 22: Để bảo toàn lượng vitamin C, chúng ta nên nấu chín thực phẩm thế nào?

- A. với thời gian ngắn ở nhiệt độ thấp
- B. với thời gian ngắn ở nhiệt độ vừa
- C. với thời gian ngắn ở nhiệt độ cao
- D. với thời gian dài ở nhiệt độ thấp

Câu 23: Theo đoạn (4), triệu chứng nào sau đây cho thấy cơ thể thiếu vitamin C?

- A. mệt mỏi, chảy máu lợi, đau đầu, da khô
- B. mệt mỏi, chảy máu lợi, đau khớp, da khô
- C. mệt mỏi, chảy máu mũi, đau khớp, da khô
- D. mệt mỏi, chảy máu tai, đau khớp, da khô

Câu 24: Nội dung chính của đoạn (5) là....

- A. Lời khuyên của Tổ chức Y tế Thế giới về việc mua vitamin C.
- B. Báo cáo của Tổ chức Y tế Thế giới về việc bổ sung vitamin C.
- C. Khuyến khích của Tổ chức Y tế Thế giới về việc bổ sung vitamin C.
- D. Lời khuyên của Tổ chức Y tế Thế giới về việc bổ sung vitamin C.

Bài ôn số 6

Được khởi xướng từ năm 2007 tại Sydney (Australia), đến nay Giờ Trái Đất là sự kiện duy nhất, lớn nhất và có nhiều người tham gia nhất trên Trái Đất. Bằng những hành động nhỏ như tắt các thiết bị điện khi không sử dụng, tiết kiệm nước, trồng thêm một hàng cây xanh sẽ mang đến ý nghĩa lớn cho cộng đồng, tạo thành thói quen tiết kiệm năng lượng, bảo vệ môi trường trong suốt cả năm.

Sự kiện kêu gọi các hộ gia đình và cơ sở kinh doanh tắt đèn điện và các thiết bị điện không ảnh hưởng lớn đến sinh hoạt trong một giờ đồng hồ vào lúc 20h30 đến 21h30 tối (giờ địa phương) ngày thứ 7 cuối cùng của tháng 3 hàng năm. Logo của chương trình Giờ Trái Đất được xây dựng từ nền bản đồ địa cầu, cắt bởi số 60 là con số phút kêu gọi tắt điện. Hiện nay logo của Giờ Trái Đất được thêm dấu "+" sau số 60 với ý nghĩa Giờ Trái Đất không chỉ dừng lại ở 60 phút mà còn hơn thế nữa. Đến nay, chiến dịch Giờ Trái Đất đã nhận được sự hưởng ứng của hơn 7.000 thành phố thuộc 172 quốc gia trên thế giới với 2,2 tỷ người hưởng ứng trong đêm tắt đèn thông qua các mạng truyền thông xã hội. Việt Nam bắt đầu tham gia hưởng ứng chiến dịch Giờ Trái Đất từ năm 2008.

Giờ Trái Đất chỉ yêu cầu mọi người tắt đèn không cần thiết trong một giờ, không tắt các đèn có ảnh hưởng đến an toàn công cộng. Giờ Trái Đất nhắc nhở mọi người tiết kiệm điện không chỉ trong 1 giờ đồng hồ của ngày này mà hãy tiết kiệm điện bất cứ lúc nào có thể để bảo vệ Trái Đất. Nếu bạn có kế hoạch dùng ánh sáng thay thế của nến trong Giờ Trái Đất, hãy sử dụng nến 100% sáp ong hoặc đậu nành vì nó không độc hại và không gây dị ứng và không ảnh hưởng đến môi trường. Nhiều nơi trên thế giới đã thay thế việc sử dụng nến và đèn LED cho sự kiện giờ trái đất như một cách để thúc đẩy việc sử dụng năng lượng chiếu sáng hiệu quả, một chìa khóa sự phát triển bền vững.

Câu 25: Sự kiện “ Giờ Trái Đất” được tổ chức lần đầu tiên vào năm nào?

- A. 2007
- B. 2008
- C. 2017
- D. 2018

Câu 26: Thời gian diễn ra sự kiện “Giờ Trái Đất” hàng năm là...

- A. ngày thứ 7 cuối cùng của tháng 4 hàng năm.
- B. ngày thứ 6 cuối cùng của tháng 3 hàng năm.
- C. ngày thứ 7 cuối cùng của tháng 3 hàng năm.
- D. ngày thứ 7 cuối cùng của tháng 5 hàng năm.

Câu 27: Việt Nam bắt đầu tham gia sự kiện “Giờ Trái Đất” vào năm nào?

- A. năm 2007

B. năm 2008

C. năm 2009

D. năm 2010

Câu 28: Hành động nào là hành động người tham gia sự kiện “Giờ Trái Đất” sẽ làm?

A. tắt các thiết bị điện không cần thiết trong vòng một tiếng.

B. sử dụng nền 100% sáp ong hoặc đậu nành

C. tắt đèn ở các cơ quan công cộng.

D. bật hết các thiết bị không cần thiết trong vòng một tiếng.

Câu 29: Vì sao logo của Giờ Trái Đất được thêm dấu "." sau số 60?

A. Vì có ý nghĩa giờ Trái Đất không chỉ dừng lại ở 60 phút mà còn hơn thế,

B. Vì có ý nghĩa giờ Trái Đất không chỉ dừng lại ở 60 phút mà còn ít hơn thế.

C. Vì có ý nghĩa giờ Trái Đất dừng lại ở 60 phút và không thêm nữa.

D. Vì có ý nghĩa giờ Trái Đất nhiều nhất là 60 phút.

Câu 30 : Từ nào trái nghĩa với từ “ tiết kiệm”?

A. ki cốp

B. lãng phí

C. keo kiệt

D. nhịn ăn nhịn tiêu

Câu 31: Để thúc đẩy việc sử dụng năng lượng chiếu sáng hiệu quả, nhiều nơi trên thế giới

- A. sử dụng nến và đèn LED cho sự kiện giờ trái đất.
- B. sử dụng thiết bị điện và đèn LED cho sự kiện giờ trái đất.
- C. sử dụng bật lửa và đèn LED cho sự kiện giờ trái đất.
- D. sử dụng đèn pin và đèn LED cho sự kiện giờ trái đất

Câu 32: Hãy cho biết nội dung chính của bài đọc trên?

- A. Thời gian diễn ra sự kiện “Giờ Trái Đất”
- B. Các nước tham gia sự kiện “Giờ Trái Đất”
- C. Lịch sử và ý nghĩa của sự kiện “Giờ Trái Đất”
- D. Những việc cần làm trong sự kiện “Giờ Trái Đất”