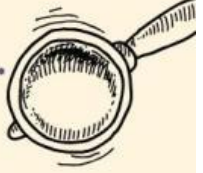




ชื่อ.....

ชั้น.....เลขที่.....



1. หน้าที่หลักของคาร์โบไฮเดรตต่อร่างกายคืออะไร ?

- ก. ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ
- ข. สร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- ค. ให้พลังงานแก่ร่างกาย
- ง. ช่วยในการละลายวิตามินบางชนิด

6. น้ำมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร?

- ก. ช่วยให้ร่างกายสร้างพลังงานได้มากขึ้น
- ข. เป็นตัวทำละลายและช่วยในการขนส่งสารอาหาร
- ค. เป็นแหล่งสะสมไขมันหลักในร่างกาย
- ง. กระตุ้นการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อ

2. สารอาหารในข้อใดมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อส่วนที่สึกหรอของร่างกาย?

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



7. สารอาหารในข้อใดต่อไปนี้ที่ให้พลังงานแก่ร่างกายเป็นหลัก?

- ก. โปรตีนและวิตามิน
- ข. วิตามินและเกลือแร่
- ค. น้ำและใยอาหาร
- ง. คาร์โบไฮเดรตและไขมัน

3. นอกจากให้พลังงานแล้ว ไขมันยังมีบทบาทสำคัญในเรื่องใดอีกบ้าง?

- ก. รักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย
- ข. ป้องกันโรคหัวใจ
- ค. ช่วยขั้บถ่ายของเสีย
- ง. ดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน



8. หากร่างกายขาดแคลเซียม อาจส่งผลกระทบต่อโดยตรงต่อระบบใดมากที่สุด?

- ก. ระบบไหลเวียนโลหิต
- ข. ระบบย่อยอาหาร
- ค. ระบบกระดูกและฟัน
- ง. ระบบประสาท

4. การรับประทานวิตามินซีเป็นประจำ มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไร?

- ก. ช่วยในการแข็งตัวของเลือด
- ข. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันและต้านอนุมูลอิสระ
- ค. บำรุงสายตา
- ง. ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม



9. เมื่อร่างกายได้รับบาดเจ็บหรือมีการสึกหรอ สารอาหารประเภทใดที่จำเป็นต่อการฟื้นฟูและซ่อมแซมเซลล์ ?

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



5. ใยอาหาร (Fiber) มีประโยชน์หลักต่อระบบใดของร่างกาย?

- ก. ระบบกล้ามเนื้อ
- ข. ระบบย่อยอาหารและการขั้บถ่าย
- ค. ระบบหายใจ
- ง. ระบบประสาท



10. หากเด็กเล็กขาดสารอาหารประเภทโปรตีนอย่างรุนแรง อาจส่งผลให้เกิดภาวะใดได้?

- ก. ภาวะแคระแกร็นและกล้ามเนื้อลีบ
- ข. โรคเหน็บชา
- ค. โรคโลหิตจาง
- ง. โรคกระดูกพรุน

