

## ให้เขียนเครื่องหมาย X หน้าคำตอบที่ถูกต้อง

- อาหารในข้อใดมีสารอาหารครบทั้ง 5 หมู่มากที่สุด
  1. ข้าวผัดไข่และน้ำซุปร
  2. ข้าวผัดกะเพราไข่เยี่ยวม้า
  3. ข้าวสวย น้ำพริกกะปิ และปลาทอด
  4. ข้าวสวยและต้มจืดผักกาดขาวใส่หมูสับ
- ถ้าเรารับประทานถั่วเหลือง หมูทอด และมันต้ม จะได้รับสารอาหารใดบ้าง
  1. โปรตีน ไขมัน และแร่ธาตุ
  2. โปรตีน แร่ธาตุ และวิตามิน
  3. โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมัน
  4. โปรตีน วิตามิน และคาร์โบไฮเดรต
- หากร่างกายต้องการพลังงานควรบริโภคอาหารในข้อใดมากที่สุด
  1. ฝรั่ง
  2. เมื่อก
  3. มันแกว
  4. ส้มโอ
- ข้อใดถูกต้องที่สุด
  1. หมูสับ หมูพะโล้ และหมูกรอบ มีโปรตีนเท่ากัน
  2. เนื้อวัว เนื้อหมู และเนื้อปลา มีคุณค่าทางสารอาหารเหมือนกัน
  3. ไขมันไก่ ไขมันหมู และไขมันวัว มีคุณค่าทางสารอาหารเท่ากัน
  4. ข้าวเหนียวหนึ่ง ข้าวเหนียวมูน และข้าวเหนียวเปียก มีคาร์โบไฮเดรตต่างกัน

5. ข้าวใดเป็นอาหารที่มีสารอาหารชนิดเดียวกันทั้งหมด
- 1. เนื้อไก่ ผักสด และเนยแข็ง
  - 2. เนื้อปลา ข้าวสวย และน้ำเต้าหู้
  - 3. ข้าวเหนียว ขนมปัง และน้ำหวาน
  - 4. น้ำมันรสหวาน น้ำเชื่อม และน้ำมันพืช
6. นิสารับประทานอาหารมื้อเช้าประกอบด้วย ข้าวสวย ไข่ดาว และต้มจืดผักกาดขาวใส่หมูสามชั้น นิสารับสารอาหารประเภทใดบ้าง
- 1. โปรตีน วิตามิน และไขมัน
  - 2. แร่ธาตุ ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต
  - 3. คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน
  - 4. ไม่มีข้อใดถูกต้อง
7. ถ้ารับประทานแต่ข้าวมันไก่ทุกวันจะขาดสารอาหารประเภทใด
- 1. โปรตีน
  - 2. คาร์โบไฮเดรต
  - 3. วิตามินและแร่ธาตุ
  - 4. ไขมัน
8. อาหารในข้อใดให้พลังงานสูงและช่วยละลายวิตามินบางชนิดให้ร่างกายนำไปใช้ได้
- 1. ไก่ย่างและบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป
  - 2. ข้าวมันไก่ตอนและข้าวขาหมู
  - 3. น้ำมันรสหวานและนมเปรี้ยว
  - 4. ข้าวเหนียวและส้มตำปูม้า
9. ข้าวใดเป็นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตทั้งหมด
- 1. ไข่ต้ม ข้าวสวย และไก่ผัดซีอิ้ว
  - 2. ขนมปังทาเนย ไข่ดาว และน้ำเต้าหู้
  - 3. ข้าวต้มใส่มันเทศ ข้าวโพดต้ม และขนมชั้น
  - 4. ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ แกงจืดมะระห่มู และกระดุกหมูทอด

10. ถ้าจำเป็นต้องเลือกรับประทานอาหารที่มีเฉพาะโปรตีน ไขมัน หรือคาร์โบไฮเดรตอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น จะเลือกรับประทานอาหารในข้อใด

- 1. โปรตีน เพราะจะทำให้เจริญเติบโตได้
- 2. ไขมัน เพราะสามารถเปลี่ยนเป็นคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนได้
- 3. คาร์โบไฮเดรต เพราะสามารถเปลี่ยนเป็นโปรตีนและไขมันได้
- 4. โปรตีน เพราะสามารถเปลี่ยนเป็นคาร์โบไฮเดรตและไขมันได้

11. โปรตีนแตกต่างจากไขมันและคาร์โบไฮเดรตอย่างไร

- 1. มีวิตามินสะสมอยู่ในโมเลกุลมากกว่า
- 2. ชนิดของธาตุที่เป็นองค์ประกอบหลัก
- 3. มีเกลือแร่สะสมอยู่ในโมเลกุลมากกว่า
- 4. ให้พลังงานมากกว่าเมื่อเทียบในปริมาณที่เท่ากัน

12. นักกีฬาควรรับประทานอาหารประเภทใดมากที่สุด

- 1. เนื้อ น้านม ไข่ และผัก
- 2. น้านม แป้ง น้ำตาล และไขมัน
- 3. แป้ง น้ำตาล ไข่ และผัก
- 4. เนื้อ น้ำตาล ธัญพืช และไขมัน

13. ข้อใดมีความสัมพันธ์กัน

- 1. วิตามินเอ - ตาบอดสี
- 2. วิตามินซี - โรคโลหิตจาง
- 3. วิตามินดี - โรคกระดูกอ่อน
- 4. วิตามินบี 2 - โรคเหน็บชา

14. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

- 1. รับประทานผักต้มเพื่อป้องกันโรคเหน็บชา
- 2. รับประทานอาหารทะเลเพื่อป้องกันโรคคอตีบ
- 3. รับประทานวิตามินซีเพื่อป้องกันโรคปากนกกระจอก
- 4. รับประทานอาหารที่มีไขมันเพื่อป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ

## 15. ข้อใดกล่าวถูกต้อง

- 1. ก้อยอายุ 17 ปี ควรรับประทานอาหารประเภทแป้งมากขึ้น เพื่อผิวพรรณสดใส เปล่งปลั่ง
- 2. หน้าทองอายุ 30 ปี ควรรับประทานอาหารประเภทที่ให้คาร์โบไฮเดรตน้อยลง เพราะจะทำให้อ้วน
- 3. กิ่งอายุ 4 ปี ควรรับประทานอาหารทุกประเภทยกเว้นพวกไขมัน เพราะร่างกายไม่ต้องการพลังงาน
- 4. ลุงแก่งอายุ 65 ปี ควรรับประทานอาหารประเภทโปรตีนและคาร์โบไฮเดรต เพราะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

## 16. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้อง

- 1. ถ้าทดสอบสารละลายไอยูเรตกับเต้าหู้ขาวจะได้สีม่วง
- 2. เมื่อเติมสารละลายไอโอดีนลงในน้ำข้าวแล้วได้สีน้ำเงินแสดงว่ามีแป้ง
- 3. เมื่อเติมสารละลายเบเนดิกต์ในน้ำเชื่อมแล้วอุ่นให้ร้อนจะได้ตะกอนสีแดงอิฐ
- 4. เมื่อนำปัสสาวะมาต้มกับสารละลายเบเนดิกต์แล้วได้สารละลายสีฟ้าแสดงว่าเจ้าของปัสสาวะนั้นเป็นโรคเบาหวาน

## 17. สารใดไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อนำไปทดสอบด้วยสารละลายเบเนดิกต์

- 1. น้ำผึ้ง
- 2. กลูโคสและฟรักโทส
- 3. น้ำตาลทราย
- 4. น้ำแป้งสุกที่ผสมกับน้ำสลายไว้ 5 นาที

## 18. เมื่อนำสารอาหารชนิดหนึ่งมาตรวจสอบด้วยสารละลายไอยูเรตจะได้สีม่วง และทดสอบด้วยสารละลายเบเนดิกต์จะได้สีน้ำเงิน แสดงว่าอาหารนั้นมีสารใดเป็นองค์ประกอบ

- 1. คาร์โบไฮเดรต
- 2. ไขมัน
- 3. โปรตีน
- 4. วิตามิน

19. ถ้ารับประทานอาหารจำพวกให้พลังงานมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายใน 1 วัน ควรทำอย่างไร

1. พักผ่อนให้มากๆ  2. ดื่มน้ำปริมาณเพิ่มขึ้น  
 3. ออกกำลังกายให้มากขึ้น  4. ไม่รับประทานอาหารที่มีไขมัน

20. เด็กชายเมฆามีส่วนสูง 140 เซนติเมตร หนัก 60 กิโลกรัม เด็กชายเมฆาควรปฏิบัติตามข้อใดจึงจะเหมาะสมที่สุด

1. ควรรับประทานเฉพาะผักและผลไม้  
 2. รับประทานอาหารจำพวกโปรตีนให้มากๆ เพื่อเพิ่มส่วนสูง  
 3. งดรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาลและไขมัน  
 4. รับประทานอาหารให้ได้สัดส่วนพอเหมาะและออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

21. อาหารชนิดหนึ่งประกอบด้วยโปรตีน 100 กรัม และไขมัน 5 กรัม อาหารชนิดนี้จะให้พลังงานเท่าไร

1. 105 กิโลแคลอรี  
 2. 420 กิโลแคลอรี  
 3. 445 กิโลแคลอรี  
 4. 500 กิโลแคลอรี

22. พิจารณาข้อมูลต่อไปนี้

- ก. โปรตีน 2 กรัม ไขมัน 1 กรัม  
ข. คาร์โบไฮเดรต 4.5 กรัม ไขมัน 2 กรัม  
ค. โปรตีน 2 กรัม คาร์โบไฮเดรต 2 กรัม  
ง. โปรตีน 1 กรัม ไขมัน 1 กรัม และคาร์โบไฮเดรต 1 กรัม

ข้อใดให้พลังงานแก่ร่างกายเท่ากัน

1. ข้อ ก และ ข  2. ข้อ ก และ ง  
 3. ข้อ ข และ ค  4. ข้อ ค และ ง