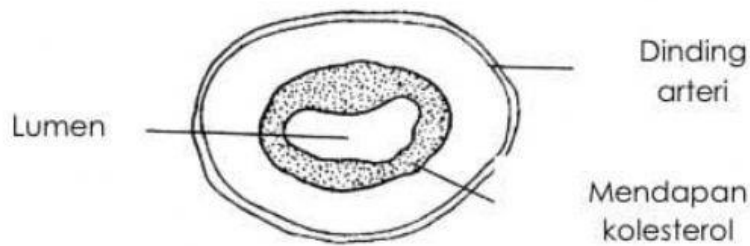


Soalan SPM Sebenar SPM 2006-2018

- 1 Pengambilan lemak tepu berlebihan boleh menjejaskan kesihatan kerana ia
A Tidak larut di dalam air
C Menyebabkan aras kolesterol lebih tinggi
B Pepejal pada suhu bilik
D Bertindak sebagai pelarut vitamin
SPM 2006
- 2 Antara minyak berikut, yang manakah kaya dengan lemak tepu?
A Minyak sapi
C Minyak zaitun
B Minyak sawit
D Minyak jagung
SPM 2007
- 3 Apakah kandungan utama minyak sapi?
A Lemak
C Pelawas
B Protein
D Karbohidrat
SPM 2008
- 4 Rajah 1 menunjukkan keratan rentas suatu arteri.



Rajah 1

Makanan manakah jika diambil secara berlebihan, boleh menyebabkan situasi ini?

- A** Buah-buahan
C Sayur-sayuran
B Mentega
D Kacang soya
SPM 2010
- 5 Apakah ciri lemak tak tepu?
A Diperoleh daripada haiwan
C Cecair pada suhu bilik
B Kandungan kolesterol yang tinggi
D Menyebabkan arteri tersumbat
SPM 2011
- 6 Rajah 2 menunjukkan perubahan saiz dalam lumen arteri.



Rajah 2

Makanan manakah sekiranya diambil berlebihan akan menyebabkan perubahan itu?

- A** Biskut
C Sup sayur
B Pisang
D Ayam goreng
SPM 2012
- 7 Antara yang berikut, yang manakah merupakan contoh lemak tak tepu?
A Daging
C Minyak zaitun
B Mentega
D Susu kambing
SPM 2016