Nama/Kelas : .....

Benar-Salah

1. Karbohidrat

Pernyataan	Benar	Salah
Setiap molekul karbohidrat terbuat dari karbon, hidrogen, dan oksigen.		
Satu gram karbohidrat menghasilkan 4,4 kilokalori (kkal)		
Terdapat tiga jenis karbohidrat yaitu gula, pati, dan serat		
Pati ditemukan dalam dinding sel tumbuhan		
Konsumsi karbohidrat terlalu berlebihan dapat menyebabkan penyakit gula atau diabetes		
Jika setelah makan, kadar maksimal lebih dari 140 mg/dL.		

2. Lemak

Pernyataan	Benar	Salah
Lemak atau lipid diperlukan tubuh karena menyediakan energi sebesar 9,3 kkal/gram		
Untuk melarutkan vitamin B C		
lemak dipecah menjadi molekul yang lebih kecil, yaitu asam lemak dan gliserol.		
Lemak tak jenuh biasanya padat pada suhu kamar		
Minyak nabati serta lemak yang ditemukan dalam biji adalah lemak tak jenuh		
Lemak jenuh biasanya padat pada suhu kamar, ditemukan dalam daging, susu, keju, minyak kelapa, dan minyak kelapa sawit.		
Lemak jenuh yang berlebih tidak mengakibatkan penyakit		

3. Protein

Pernyataan	Benar	Salah
Protein dibutuhkan sebagai penghasil energi, untuk pertumbuhan dan mengganti sel-sel tubuh yang rusak, pembuat enzim dan hormon, dan pembentuk antibodi (sistem kekebalan tubuh)		
Asam amino terdiri atas karbon, hidrogen, oksigen, nitrogen, dan kadang-kadang belerang		

LIVEWORKSHEETS

Protein Nabati	Protein Hewani

daging

kacang hijau

ikan

susu

kedelai

tempe

Tabel 4.7 Berbagai Jenis Reagen untuk Mengetahui Nutrisi dalam Bahan Makanan

Bahan	Reagen	Indikator Positif
Amilum		Larutan berwarna biru tua
Gula		Larutan berwarna biru kehijauan, kuning sampai merah bata
Protein		Larutan berwarna merah muda sampai ungu

Sumber: www. sciencecompany.com

Lugol

Benedict/Fehling

Biuret

LIVEWORKSHEETS

Vit. A	Mengatur fungsi tubuh, membantu untuk menghasilkan sel darah merah
Vit. B	Menguatkan tulang dan gigi, membantu tubuh menyerap kalsium pembentuk tulang
Vit. C	Membantu pembekuan darah dan meningkatkan pertumbuhan dan kesehatan tulang
Vit. D	Menjaga kesehatan mata, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, pertumbuhan tulang, dan menguatkan gigi
Vit. E	Membentuk kolagen, membantu menjaga kesehatan jaringan tubuh seperti gusi dan otot, dan membantu tubuh melawan infeksi
Vit. K	Sebagai antioksidan dan membantu melindungi sel dari kerusakan, penting bagi kesehatan sel-sel darah merah

LIVEWORKSHEETS