Bài trắc nghiệm - Dưới đây là toàn bộ nội dung câu hỏi và các phương

Câu 1 **Lipid còn được gọi là:**

A. Chất đạm.

B. Chất béo.

C. Chất xơ.

D. Chất khoáng.

Câu 2 **Vai trò quan trọng nhất của carbohydrate đối với cơ thể người là gì?**

A. Cung cấp năng lượng chủ yếu cho các hoạt động của cơ thể.

B. Tham gia cấu tạo và tái tạo các mô của cơ thể.

C. Giúp cơ thể hấp thụ các vitamin tan trong chất béo.

D. Giúp phòng tránh bệnh bướu cổ.

Câu 3 **Loại chất nào giúp cơ thể điều hòa các chức năng sống, chống oxy hóa?**

A. Nước.

B. Protein.

C. Vitamin.

D. Lipid.

Câu 4 **Vitamin A thường có trong loại thực phẩm nào?**

A. Sữa, gan, lòng đỏ trứng, bơ, phô mai.

B. Các loại ngũ cốc, rau, củ quả, hạt đậu.

C. Các loại rau và quả: chanh, cam, bưởi, dưa hấu, ổi, cà chua.

D. Hải sản.

Câu 5 **Nội dung nào dưới đây không đúng khi nói về cách chọn đậu xanh ngon?**

A. Hạt dài, trơn láng, vỏ màu xanh ngả vàng.

B. Vỏ màu xanh mượt, trơn láng, hạt ngắn, tròn đều, nặng tay.

C. Không sâu mọt, vụn nát, không lẫn đất, cát, đá, sỏi.

D. Không nên chọn loại nhẹ tay vì có thể đã bị sâu mọt ăn rỗng.

Câu 6 **Nếu cơ thể thiếu Iodine sẽ dẫn đến hệ quả gì?**

A. Còi xương ở trẻ em và loãng xương ở người trưởng thành.

B. Quáng gà, giảm khả năng miễn dịch.

C. Quá trình lão hóa diễn ra nhanh chóng, nguy cơ mắc một số bệnh lý tim mạch.

D. Có thể dẫn đến bệnh bướu cổ.

Câu 7 **Loại thực phẩm nào dưới đây cung cấp nhiều calcium, góp phần giúp xương và răng chắc khỏe?**

A. Muối ăn.

B. Dầu thực vật.

C. Gan, trứng.

D. Sữa và các sản phẩm từ sữa.

Muốn tự tạo bài trắc nghiệm như thế này?

Quét QR hoặc truy cập: **baitracnghiem.app/tao-bai-trac-nghiem**

Luyện thêm cùng khóa học:

IELTS BREAKER: 89 bài từ vựng IELTS Speaking, học thử miễn phí, trọn bộ 199.000đ — diemdanh.app/khoa-hoc/ielts-breaker

Luyện nghe cơ bản (Basic level): 103 bài luyện nghe, học thử miễn phí, trọn bộ 99.000đ — diemdanh.app/khoa-hoc/luyen-nghe-basic-level-59

diemdanh.app