

**Câu hỏi 1:** Khi đốt cháy hoàn toàn 1gam Lipid trong cơ thể, sẽ cung cấp (Kcal)

- A. 5
- B. 6
- C. 7
- D. 8

**E. 9**

**Câu hỏi 2:** Khi đốt cháy hoàn toàn 1gam Protid trong cơ thể, sẽ cung cấp (Kcal)

- A. 3,0
- B. 3,5
- C. 4,0**
- D. 4,5
- E. 5,0

**Câu hỏi 3:** Protid KHÔNG phải là thành phần cấu tạo của:

- A. Enzyme
- B. Kháng thể
- C. Máu
- D. Nhân tế bào

**E. Hormone sinh dục**

**Câu hỏi 4:** Bộ ba acid amin nào sau đây được xem là quan trọng nhất trong dinh dưỡng người

- A. Leucin, Isoleucin, Lysin
- B. Lysin, Tryptophan, Phenylalanin
- C. Tryptophan, Phenylalanin, Valin
- D. Lysin, Tryptophan, Methionin**

E. Phenylalanin, Valin, Treonin

**Câu hỏi 5:** Thức ăn nguồn gốc thực vật cung cấp vitamin A dưới dạng:

- A. Retinol
- B.  $\alpha$  caroten
- C.  $\beta$  caroten**
- D.  $\gamma$  caroten

E. cryptoxantin

**Câu hỏi 6:** Trong chương trình quốc gia phòng chống khô mắt do thiếu vitamin A, liều vitamin A được dùng cho trẻ dưới 12 tháng:

A. 50.000 đơn vị quốc tế (UI)

**B. 100.000**

C. 150.000

D. 200.000

E. 250.000

**Câu hỏi 7:** Nhu cầu Vitamin A ở người trưởng thành theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng

- A. 550 mcg/ngày
- B. 650
- C. 750**
- D. 850
- E. 950

**Câu hỏi 8:** Giá trị dinh dưỡng của chất béo phụ thuộc vào các yếu tố sau:

- A. Hàm lượng các vitamin A, D, E... và phosphatid
- B. Hàm lượng các acid béo chưa no cần thiết và phosphatid
- C. Hàm lượng các vitamin A, D, E...; acid béo no và phosphatid

**D. Hàm lượng các vitamin A, D, E...; acid béo chưa no cần thiết và phosphatid**

- E. Hàm lượng phosphatid, acid béo no và tính chất cảm quan tốt.

**Câu hỏi 9:** Nhu cầu Vitamin C ở người trưởng thành theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng

- A. 30 - 60mg/ngày**
- B. 60 - 90
- C. 90 - 120
- D. 120 - 150
- E. 150 - 180

**Câu hỏi 10:** Vai trò nào trong số các vai trò sau đây của Lipid là quan trọng nhất trong dinh dưỡng người?

- A. Tham gia cấu tạo tế bào
- B. Sinh năng lượng**
- C. Cung cấp các vitamin tan trong lipid
- D. Gây hương vị thơm ngon cho bữa ăn
- E. Là tổ chức bảo vệ, tổ chức đệm của các cơ quan trong cơ thể

**Câu hỏi 11:**

Chất nào trong số các chất sau đây là yếu tố quan trọng điều hòa chuyển hóa cholesterol?

- A. Cephalin
- B. Lecithin**
- C. Serotonin
- D. Glycerin
- E. Cả 4 câu trả lời trên là sai

**Câu hỏi 12:** Dinh dưỡng cho người trưởng thành cần bao nhiêu acid amin cần thiết?

- A. 6
- B. 7
- C. 8**
- D. 9
- E. 10

**Câu hỏi 13:** Trong các vai trò sau đây của protid, vai trò nào là quan trọng hơn cả?

**A. Sinh năng lượng**

- B. Tạo hình
- C. Chuyển hóa các chất dinh dưỡng khác
- D. Kích thích ăn ngon
- E. Bảo vệ cơ thể

**Câu hỏi 14:** Trong các thực phẩm sau đây, loại nào có hàm lượng protid cao nhất?

- A. Ngũ cốc
- B. Thịt heo
- C. Cá

**D. Đậu nành**

- E. Đậu phụng

**Câu hỏi 15:** Nhu cầu Protid của người trưởng thành theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam:

- A.  $10\% \pm 1$  tổng số năng lượng

- B.  $11\% \pm 1$

**C.  $12\% \pm 1$**

- D.  $13\% \pm 1$

- E.  $14\% \pm 1$

**Câu hỏi 16:** Nhu cầu Lipid của người trưởng thành theo đề nghị của Viện Dinh Dưỡng Việt nam:

- A. 14% tổng số năng lượng

- B. 16%

**C. 18%**

- D. 20%

- E. 22%

**Câu hỏi 17:** Dinh dưỡng cho trẻ em cần bao nhiêu acid amin cần thiết?

- A. 6

- B. 7

- C. 8

- D. 9

**E. 10**

**Câu hỏi 18:** Thực phẩm nào sau đây có hàm lượng  $\beta$  caroten cao nhất

- A. Bí đỏ

- B. Cà chua

- C. Cà rốt

**D. Cần tây**

- E. Rau muống

**Câu hỏi 19:** Thực phẩm nào sau đây có hàm lượng chất béo cao nhất?

- A. Thịt heo

- B. Đậu nành

- C. Đậu phụng

**D. Mè**

E. Trứng gà vịt

**Câu hỏi 20:** Để có được 1 đơn vị RETINOL (Vitamin A chính cống), cần phải sử dụng bao nhiêu đơn vị  $\beta$  caroten

A. 4

B. 5

**C. 6**

D. 7

E. 8