

Trả lời câu hỏi trang 18 SGK Khoa học 4

Câu hỏi

- Bạn thường xuyên ăn loại nào trong số những thức ăn chứa nhiều chất đạm như: thịt các loại gia cầm, gia súc, các loại tôm, cua, ốc, trai, sò, các loại đậu đỗ.
- Tại sao không nên chỉ ăn đạm động vật hoặc chỉ ăn đạm thực vật?

Trả lời

- Em thường ăn các loại đậu cô ve, vệt quay, tôm, đậu phụ,...
- Vì đạm thực vật rất khó tiêu, đạm thực vật tuy dễ tiêu nhưng không đảm bảo đủ lượng chất. Vậy nên ta không nên chỉ ăn đạm thực vật hoặc động vật.