

Trả lời câu hỏi trang 20 SGK Khoa học 4

Câu hỏi

- Khi chế biến các món rán, xào gia đình bạn thường sử dụng dầu thực vật hay mỡ động vật?
- Tại sao cần ăn phối hợp chất béo có nguồn gốc động vật và chất béo có nguồn gốc thực vật?

Trả lời

- Khi chế biến các món chiên rán gia đình em thường sử dụng dầu thực vật, khi xào sử dụng mỡ động vật.
- Mỗi loại chất béo có một đặc tính riêng nên ta cần ăn phối hợp chất béo có nguồn gốc động vật và thực vật để cung cấp đủ các loại chất béo cho cơ thể. Tuy nhiên sử dụng nhiều chất béo động vật dễ gây bệnh tim mạch.