

CÂU HỎI BÀI 36 TRANG 114 SGK SINH 8

| GIẢI BÀI TẬP SGK SINH HỌC LỚP 8 |

Câu hỏi 1

- Những loại thực phẩm nào giàu chất đường bột (gluxit)?
- Những loại thực phẩm nào giàu chất béo (lipit)?
- Những loại thực phẩm nào giàu chất đạm (protein)?
- Sự phối hợp các loại thức ăn trong bữa ăn có ý nghĩa gì?

» Ôn tập [Câu hỏi bài 36 trang 113 sgk Sinh 8](#)

ĐÁP ÁN

- Những loại thực phẩm giàu chất đường bột là: gạo, ngô, khoai, sắn, lúa mạch, bánh mì, đậu xanh,...
- Thực phẩm giàu chất béo: bơ, mỡ động vật, dầu thực vật chứa trong lạc, vừng, dừa, đậu tương...
- Những thực phẩm giàu protein: thịt, cá, trứng, sữa,...
- Sự phối hợp các loại thực phẩm trong bữa ăn có ý nghĩa:
 - + Phải phối hợp các loại thức ăn để cung cấp đủ nhu cầu của cơ thể (do tỉ lệ các chất hữu cơ có trong thực phẩm không giống nhau, tỉ lệ các loại vitamin ở những thực phẩm khác nhau cũng khác nhau)
 - + Giúp ta ăn ngon hơn, điều này giúp cho sự hấp thu thức ăn của cơ thể tốt hơn.

Câu hỏi 2

- Khẩu phần ăn uống của người mới khỏi ốm có gì khác với người bình thường? Tại sao?
- Vì sao trong khẩu phần ăn uống nên tăng cường rau và hoa quả tươi?
- Để xây dựng một khẩu phần ăn uống hợp lý ta cần dựa trên những căn cứ nào?

ĐÁP ÁN

- Khẩu phần ăn uống của người mới khỏi ốm cần phải bổ sung nhiều chất dinh dưỡng hơn người bình thường vì họ cần phải bổ sung nguồn năng lượng đã mất, và để làm tăng sức đề kháng của cơ thể
 - Trong khẩu phần ăn nên tăng cường rau xanh và hoa quả tươi vì chúng giúp ta bổ sung nước, chất xơ và vitamin (những chất rất cần thiết với hoạt động sống của con người).
 - Để xây dựng một khẩu phần ăn hợp lý, ta cần dựa trên những căn cứ sau:
 - + Đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp với nhu cầu của từng đối tượng
 - + Đảm bảo cân đối thành phần các chất hữu cơ, cung cấp đủ muối khoáng và vitamin
 - + Đảm bảo cung cấp đủ nguồn năng lượng cho cơ thể
- » Xem tiếp [Bài 1 trang 114 sgk Sinh 8](#)

» Xem ngay ý nghĩa của sự phối hợp các loại thức ăn trong khẩu phần ăn và đáp án các bài tập [Chương 6: Trao đổi chất và năng lượng](#) - sgk Sinh 8 cùng hướng dẫn soạn [Sinh học lớp 8](#) khác, mời các em học sinh click theo đường link tại doctailieu.com