

پاسخ سؤالات ۱ تا ۲

۱ درست

۲ نادرست؛ ویتامین C و ویتامین‌های گروه B، جزء ویتامین‌های محلول در آب هستند.

پاسخ سؤال ۳

۳ نشاسته

پاسخ سؤالات ۴ تا ۵

۴ آمینواسیدهای ضروری

۵ گلوکز

۶ ید در غذاهای دریایی به فراوانی وجود دارد این ماده معدنی در تنظیم فعالیت یاخته‌ها و رشد بدن نقش دارد.

پاسخ سؤالات ۷ تا ۸

۷ لیپید

۸ مرکب

پاسخ سؤال ۹

۹ نادرست

۱۰ الف آمینواسیدهایی که باید به‌طور آماده و از طریق غذاهایی که می‌خوریم به بدن وارد می‌شوند.

۱۱ هویج و گوجه فرنگی

۱۲ از به هم وصل شدن مولکول‌های گلوکز به یکدیگر (کربوهیدرات ساده) ، کربوهیدرات مرکب ساخته می‌شود.

۱۳ از وصل شدن مولکول‌های گلوکز که نوعی کربوهیدرات ساده است، نشاسته به‌وجود می‌آید.

۱۴ الف ۱- در ساختار یاخته‌های قرمز خون ۲- مواد اصلی استخوان‌های بدن ما و مهره‌داران

۱۵ الف سلامت چشم و کمک به بینایی

ب این خوراکی‌ها ویتامین A ندارند، اما ماده‌ای دارند که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود.

۱۶ الف مقدار انرژی که یک گرم چربی تولید می‌کند تقریباً دو برابر مقدار انرژی حاصل از یک گرم کربوهیدرات است.

ب تنگ شدن رگ‌ها - سکتۀ قلبی

پ زیرا چربی جامد در رگ‌ها رسوب می‌کند.

۱۷ الف میوه و سبزیجات

ب کلم، گوجه‌فرنگی

پ تخم‌مرغ، اسفناج

ت حبوبات، گندم

۱۸ تنظیم فعالیت یاخته، رشد بدن

۱۹ الف ۳

ب ۱

پ اضافی

ت ۲

ث ۴

پاسخ سؤال ۲۰

آهن ۲۰

الف) اضافی ۲۱

ب) ۴

پ) ۲

ت) ۱

ث) ۳

پاسخ سؤال ۲۲

نادرست ۲۲

تامین انرژی، ساخت غشا سلول ۲۳

پاسخ سؤال ۲۴

پروتئین ۲۴