

Тест по теме: Экологические и гигиенические проблемы питания.

1. Суточная потребность человека в белке (в г) в сутки:

- а) 15 – 20;
- б) 30 – 40;
- в) 50 – 70;
- г) 80 – 100.

2. Суточная потребность человека в углеводах (в г) в сутки:

- а) 50 – 80;
- б) 150 – 200;
- в) 350 – 400;
- г) 500 – 700.

3. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, занимающихся тяжелым физическим трудом:

- а) 1 – 0,8 – 3;
- б) 1 – 1,3 – 6;
- в) 1 – 1 – 4;
- г) 1 – 1 – 5.

4. Основная, функциональная роль водорастворимых витаминов:

- а) калорическая;
- б) каталитическая;
- в) пластическая;
- г) энергетическая.

5. Витамин «С» больше всего содержится:

- а) в капусте;
- б) в моркови;
- в) в черной смородине;
- г) в шиповнике.

6. Пищевые вещества содержащие витамины А, D, E, K:

- а) жиры;
- б) белки;
- в) витамины;
- г) минеральные соли.

7. Продукт, являющийся основным источником фосфора:

- а) курага, урюк;
- б) горох, фасоль;
- в) рыба;
- г) печень говяжья, яйца.

8. Основная биологическая роль углеводов:

- а) являются источником энергии;
- б) являются структурными элементами клеток и тканей;
- в) играют защитную роль;
- г) являются источником витаминов.

9. Условия, способствующие разрушению витамина «С» в продуктах:

- а) естественный продукт;
- б) кислая среда;
- в) кислород;
- г) хранение в герметичной таре.

10. Витамин «С» сохраняется лучше:

- а) при приготовлении пюре;
- б) жарение в жире;
- в) при варке в «кожуре»;
- г) закладка при варке в холодную воду.

11. Продукт, вызывающий отравление соланином:

- а) мухомор;
- б) белена черная;
- в) проросший, позеленевший картофель;
- г) «пьяный хлеб».

12. Возбудитель пищевых токсикоинфекций:

- а) возбудитель дизентерии;
- б) возбудитель туберкулеза;
- в) кишечная палочка;
- г) возбудитель дифтерии.

13. Продукт являющийся источником витамина В1:

- а) квашеная капуста;
- б) рыба;
- в) сливочное масло;
- г) хлеб.

14. Отметьте правильное утверждение:

- а) ботулизм возникает при употреблении жареных грибов;
- б) ботулизм возникает при употреблении консервированных грибов.

15. Отметьте правильное утверждение:

- а) токсикоинфекции чаще возникают при массивном обсеменении продуктов микроорганизмами;
- б) токсикоинфекции чаще возникают при попадании в продукты и блюда единичных микроорганизмов.

16. Суточная потребность человека в жире (в г) в сутки составляет:

- а) 30–40;
- б) 50–70;
- в) 80–100;
- г) 100–120.

17. Основная, функциональная роль белков как питательных веществ:

- а) энергетическая;
- б) пластическая;
- в) литическая;
- г) каталитическая.

18. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе людей, занимающихся умственным трудом:

- а) 1–1–5;
- б) 1–1–4;
- в) 1–0,8–3;
- г) 1–1,3–6.

19. Недостаток витамина «А» в организме вызывает:

- а) снижение прочности костей;
- б) «куриную слепоту»;
- в) порозность капилляров;
- г) снижает свертываемость крови.

20. Продукт, являющийся источником витамина «А»:

- а) рыба;
- б) сыр;
- в) сливочное масло;
- г) все перечисленное.

21. Источником кальция в пище является:

- а) творог;
- б) печень говяжья;
- в) картофель;
- г) изюм.

22. Основная биологическая роль жиров:

- а) источник энергии;
- б) источник фосфатов и жирных кислот;
- в) источник жирорастворимых витаминов;
- г) источник витаминов группы «в».

23. Продукты, являющиеся источниками железа:

- а) творог;
- б) печень;
- в) рыба;
- г) изюм.

24. Продукт, содержащий полноценный белок:

- а) квашеная капуста;
- б) гранат;
- в) сливочное масло;
- г) мясо.

25. Температура, необходимая для хранения молочных продуктов:

- а) -2°C ;
- б) -20°C ;
- в) $+4^{\circ}\text{C} - +6^{\circ}\text{C}$;
- г) 0°C .

26. Продукты и блюда, при неправильном хранении которых, может возникнуть стафилококковое отравление:

- а) консервированные огурцы;
- б) орехи;
- в) творог;
- г) ядовитые грибы.

27. Количество и качество питания зависит:

- а) от возраста;
- б) пола;
- в) климатических условий;
- г) все перечисленное верно.

28. Потребность людей в витамине «С» значительно увеличивается при:

- а) инфекционных заболеваниях;
- б) туберкулезе;
- в) болезнях ЖКТ;
- г) все перечисленное верно.