

**Тема семинара:**

**Гигиенические основы физиологии и биохимии питания. Пищевая и биологическая ценность продуктов питания**

Ответить на вопросы теста.

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

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

**2. Суточная потребность человека в жире (г/сутки):**

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

**3. Суточная потребность человека в углеводах (г/сутки):**

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

**4. Основная функциональная роль белков как питательных веществ:**

- а) энергетическая
- б) пластическая
- в) каталитическая

**5. Появление на коже слизистых трещин является признаком гиповитаминоза:**

- а) тиамин (В<sub>1</sub>)
- б) рибофлавин (В<sub>2</sub>)
- в) никотиновая кислота (РР)
- г) токоферол (Е)

**6. Источником кальция в продуктах:**

- а) творог
- б) печень говяжья
- в) фрукты
- г) изюм

**7. Основная функциональная роль водорастворимых витаминов:**

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

**8. Биологическая роль углеводов:**

- а) источник энергии
- б) источник фосфатов и жирных кислот
- в) источник витаминов жирорастворимой группы
- г) источник витаминов группы В

**9. Причина возникновения болезни «бери-бери» в организме:**

- а) недостаток В<sub>1</sub> (тиамин)
- б) недостаток D (эргокальциферол)
- в) недостаток РР (никотиновая кислота)
- г) недостаток К (филлонхинол)

**10. Источник витамина А:**

- а) рыба
- б) хлеб
- в) сливочное масло
- г) печень

**11. Здоровый рацион питания включает минеральные элементы, углеводы, жиры, белки и ...**

**12. ... -это состояние полного истощения витаминных запасов в организме.**

**13. ... -это основной источник легкоусвояемой энергии.**

**14. Белки делят на белки животные и ... происхождения.**

**15. ...питание – это питание здорового человека, направленное на профилактику алиментарных заболеваний.**

**16. Основной источник фосфора в продукте:**

- а) курага
- б) горох
- в) творог
- г) яйцо

**17. Основная функциональная роль в водорастворимых витаминах:**

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