หน่วยที่ ๙
เรื่อง โภชนาการ

คำแนะนำ ให้นักศึกษาอ่านคำถามแล้วเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

๑. สารอาหารใดที่เป็นองค์ประกอบด้านโครงสร้างของร่างกาย

ก. โปรตีน

ข. คาร์โบไฮเดรต

ค. กรดนิวคลีอิก

ง. ไขมัน

จ. วิตามิน

๒. วิตามินและเกลือแร่ใดที่มีบทบาทและจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของกระดูก

ก. วิตามินเอและแมกนีเซียม

ข. วิตามินบีและฟอสฟอรัส

ค. วิตามินซีและไอโอดีน

ง. วิตามินดีและแคลเซียม

จ. วิตามินเคและเหล็ก

๓. ถ้าชายหนัก 60 กิโลกรัม อยู่เฉย ๆ จะต้องใช้พลังงานเท่าใดในแต่ละวัน (ไม่คิดลดขณะนอนหลับ)

ก. เท่ากับคาร์โบไฮเดรตที่กินในแต่ละมื้อ

ข. เท่ากับพลังงานทั้งหมดที่กินเข้าไปในแต่ละวัน

ค. เท่ากับปริมาณแคลอรีที่ใช้สำหรับเบซอลเมแทบอลิซึม

ง. เท่ากับ 60 กิโลแคลอรี

จ. เท่ากับ 24 กิโลแคลอรี

๔. บุคคลภาวะใดต่อไปนี้ที่ต้องการสารอาหารสูงกว่าปกติ

ก. ผู้สูงอายุ

ข. ผู้ใหญ่

ค. หนุ่มสาว

ง. หญิงมีครรภ์

จ. ผู้ป่วย

๕. สมดุลพลังงานทางลบเป็นอย่างไร

ก. น้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ

ข. น้ำหนักตัวมากกว่าปกติ

ค. เกิดจากใช้พลังงานน้อยกว่าได้รับ

ง. เกิดจากกินอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ

จ. ข้อ ข และ ค.

๖. โรคนิ่วเกิดจากการขาดเกลือแร่ชนิดใด

ก. แคลเซียม

ข. ฟอสฟอรัส

ค. เหล็ก

ง. ไอโอดีน

จ. ทองแดง

๗. โรคปากนกกระจอกเกิดจากการขาดวิตามิน

ก. วิตามินเอ

ข. วิตามินบี 2

ค. วิตามินซี

ง. วิตามินอี

จ. วิตามินเค

๘. ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคเหนือของประเทศไทยพบว่ายังมีการขาดสารไอโอดีนอยู่ทำให้เกิดโรคใด

ก. กระดูกอ่อน

ข. โลหิตจาง

ค. เลือดออกตามไรฟัน

ง. มารัสมัสและควาซิออร์เกอร์

จ. คอพอก

๙. สาเหตุทางตรงของปัญหาโภชนาการที่เกิดขึ้นในประเทศไทย ได้แก่ สิ่งต่อไปนี้ **ยกเว้น** สิ่งใด

ก. ความยากจน

ข. การขาดความรู้ทางโภชนาการ

ค. บริโภคนิสัยที่ไม่เหมาะสม

ง. พยาธิสภาพของร่างกาย

จ. การเสพยาเสพติด

๑๐ หากในหมู่บ้านเกิดปัญหาโภชนาการเนื่องจากประชาชนขาดความรู้ทางโภชนาการ ควรแก้ปัญหาดังนี้ **ยกเว้น** ข้อใด

ก. สอดแทรกความรู้ในโภชนาการไปกับการศึกษาในโรงเรียน

ข. สาธิตการประกอบอาหารโดยสอดแทรกความรู้

ค. แจกจ่ายอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเป็นตัวอย่าง

ง. เยี่ยมเยียนครอบครัวหรือแนะนำความรู้ทางโภชนาการ

จ. ใช้สื่อต่าง ๆ เช่น เสียงตามสาย การกระจายเสียง หนังสือ เพื่อให้ความรู้ทางโภชนาการ