BÀI 15: MỘT SỐ LƯƠNG THỰC, THỰC PHẨM

Bài 15.2 trang 25 sách bài tập KHTN 6 – Kết nối tri thức với cuộc sống

Hãy nêu các nhóm chất dinh dưỡng quan trọng cho cơ thể người.

Phương pháp

Các loại chất dinh dưỡng quan trọng cho cơ thể sống: carbohydrate, protein, chất béo, vitamin và chất khoáng.

Lời giải chi tiết

- **Carbohydrate** là tên gọi chung của nhóm chất chứa **tinh bột,** đường và chất xơ.

- **Protein (chất đạm):** có nhiều trong thịt, cá, trứng, sữa, các loại hạt như đậu, đỗ…

- **Lipid (chất béo):** có ở trong bơ, dầu thực vật, sữa, lòng đỏ trứng, thịt, cá, lạc, vừng…

- **Chất khoáng:** trong cơ thể người gồm calcium, phosphorus, iodine, zinc…

- **Vitamin:** được đặt tên theo chữ cái A, B1, B2, C, D, E… có nhiều trong rau xanh, củ quả tươi