

BÀI 15: MỘT SỐ LƯỢNG THỰC, THỰC PHẨM

Bài 15.7 trang 26 sách bài tập KHTN 6 – Kết nối tri thức với cuộc sống

Hãy nối thông tin hai cột cho phù hợp với nhau.

A. Chất béo	(1) Chúng có vai trò như nhiên liệu của cơ thể. Sự tiêu hóa chuyển hóa chúng thành một loại đường đơn giản gọi là glucose, được đốt cháy để cung cấp năng lượng cho cơ thể hoạt động
B. Carbohydrate	(2) Nhờ dự trữ chúng dưới da mà các chú gấu có thể chống rét trong mùa đông lạnh giá.
C. Chất xơ	(3) Chúng có trong nhiều bộ phận của cơ thể động vật và con người như tóc, cơ, máu, da...
D. Protein	(4) Con người chỉ cần một lượng nhỏ nhóm chất này nhưng có tác dụng lớn đến quá trình trao đổi chất.
E. Vitamin	(5) Chúng không cung cấp dinh dưỡng nhưng cần cho quá trình tiêu hóa

Phương pháp

1. Carbohydrate: nguồn năng lượng chính

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

- Phần lớn có nguồn gốc thực vật
- Tinh bột là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể. Khi tiêu hóa, tinh bột chuyển hóa thành đường, rồi thành nước và khí carbon dioxide đồng thời giải phóng năng lượng.

2. Các chất dinh dưỡng khác

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

- Vai trò: cấu tạo, duy trì, phát triển cơ thể. Protein liên quan đến mọi chức năng sống của cơ thể và cần thiết cho sự chuyển hóa các chất dinh dưỡng

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

- Vai trò: nguồn dự trữ năng lượng trong cơ thể và có tác dụng chống lạnh

c) *Chất khoáng và vitamin*

- **Chất khoáng**: cần thiết cho sự phát triển cơ thể

- **Vitamin**: chỉ với lượng nhỏ nhưng có tác dụng lớn đến quá trình trao đổi chất

Lời giải chi tiết

A-(2); B-(1); C-(5); D-(3); E-(4).