



نمونه سوال علوم هفتم

فصل ۱۲

فرامعلم آموزش بهتر آینده برتر

www.faramoallem.com

این نمونه سوال آمادگی و مرور را برای شما کاربران گرامی فراهم می کند. باید به خاطر داشته باشید پاسخ دادن این نمونه سوالات، به شما کمک خواهد کرد تا مطالبی را که قبلا فرا گرفته اید دوباره بازبینی کنید تا در ذهنتان تثبیت شود.

امیدواریم این مجموعه سوالات برای آمادگی شما کاربران گرامی، شما را در امتحانات یاری دهد. امید وار هستیم از نظرات خود ما را در مورد کیفیت و سطح سوالات یاری رسانید. نظرات و پیشنهادات شما در ارتقای مطالب سایت فرامعلم و بالا بردن سطح نمونه سوالات بسیار اثرگذار خواهد بود.

خلاصه مطالب فصل:

انواع مواد مغذی عبارتند از: کربوهیدرات ها - لیپیدها - ویتامین ها - پروتئین ها و مواد معدنی و آب

وظیفه اصلی کربوهیدرات ها تولید **انرژی** است. لیپید ها برای ساخته شدن غشای سلول ها به کار می روند. همچنین بافت چربی که نوعی بافت پیوندی است، دورتادور اندام های داخل بدن را می پوشاند و آنها را از آسیب و ضربه حفظ می کند. نقش دیگر چربی ها انرژی زایی آنهاست

دو نوع چربی **گیاهی و جانوری** دارد. چربی های گیاهی در دمای معمولی مایع هستند و چربی های جانوری جامد. احتمال رسوب چربی های جامد در رگ ها از چربی های مایع بیشتر است.

پروتئین ها: بدن ما برای ساخته شدن سلول ها، ساخت بافت ماهیچه ای و بافت های دیگر به پروتئین نیاز دارد. برخی از منابع حاوی پروتئین ۱- : پروتئین های جانوری مانند: گوشت، شیر و فرآورده هایش و تخم مرغ ۲- پروتئین های گیاهی مانند: حبوبات نظیر نخود، لوبیا و عدس و همچنین سویا

واحد های سازنده پروتئین ها: همه پروتئین ها از مولکول هایی به نام **آمینواسید** ساخته شده اند. پروتئین ها در دستگاه گوارش به آمینو اسیدها تجزیه می شوند. **آمینواسیدهای ضروری**: بدن ما پروتئین های مورد نیاز را فقط با چند نوع آمینواسید می سازد. که برخی از این آمینو اسیدها را با خوردن غذا می سازد، اما برخی از آمینواسید ها را نمی تواند بسازد که به آنها آمینواسید های ضروری می گوئیم.

بیشتر پروتئین های گیاهی بعضی آمینواسیدهای ضروری را ندارند. به همین علت افرادی که نمی توانند گوشت مصرف کنند، می توانند از شیر و تخم مرغ استفاده کنند مواد معدنی: موادی که در طبیعت یافت میشوند و بدن ما قادر به ساختن آنها نیست. مانند: **کلسیم، آهن، سدیم و ید**

کلسیم از مواد اصلی استخوان های بدن ما و مهره داران دیگر است. آهن در ساختار سلولهای قرمز خون وجود دارد. ید در تنظیم فعالیت سلول ها و رشد بدن نقش دارد. مصرف زیاد سدیم خطر ابتلا به فشارخون و پوکی استخوان را در بزرگسالی افزایش می دهد.

۱) کدام یک از گزینه های زیر جز مواد ضروری غذایی برای بدن نیست؟

- (۱) آب و اکسیژن
(۲) چربی ها
(۳) ویتامینها و پروتئین ها
(۴) مواد معدنی
(۲) کدام گزینه مواد مغذی انرژی زا نیست؟
(۱) قندها
(۲) چربی ها
(۳) پروتئین ها
(۴) مواد معدنی
(۳) کربوهیدرات ها در کدام قسمت بدن انسان ذخیره می شوند؟
(۱) رگ ها
(۲) عضلات و کبد
(۳) ریه ها
(۴) کلیه ها
(۴) کدام گزینه جز فیبر های غذایی نیست؟
(۱) سلولز
(۲) گلیکوژن
(۳) موم
(۴) لیگنین
(۵) افزایش مقدار کدام گزینه باعث رسوب در رگ ها و سفت شدن دیواره ی عروق می کند؟
(۱) کلسترول
(۲) قند خون
(۳) پروتئین
(۴) ویتامین
(۶) کدام یک از موارد زیر پروتئین نیست؟
(۱) همو گلوبین
(۲) انسولین
(۳) پادتن
(۴) گلیکوژن
(۷) کدام گزینه ویتامین محلول در چربی نیست؟
(۱) A
(۲) E
(۳) D
(۴) B
(۸) ویتامین های B و K در کجای بدن ساخته می شوند؟
(۱) روده ی کوچک
(۲) کبد
(۳) زیرپوست
(۴) روده ی بزرگ
(۹) مواد معدنی عمده مانند و مواد معدنی کم مقدار مانند هستند.
(۱) آهن - پتاسیم
(۲) سدیم - آهن
(۳) سدیم - پتاسیم

(۴) آهن - روی

(۱۰) چند درصد وزن بدن از عناصر معدنی تشکیل شده است؟

(۱) ۳ تا درصد

(۲) ۴ تا ۶ درصد

(۳) ۶ تا ۸ درصد

(۴) ۱۲ درصد

(۱۱) برای داشتن بینایی خوب کدام ویتامین مورد نیاز است؟

(۱) E

(۲) C

(۳) A

(۴) B

(۱۲) برای ساخته شدن غضروف و استخوان و ماهیچه کدام ماده ضروری است؟

(۱) کربوهیدرات

(۲) پروتئین

(۳) چربی

(۴) گزینه ی ۱ و ۳

(۱۳) کدام بیماری، بیماری کمبود ویتامین محسوب نمی شود؟

(۱) پلاگر

(۲) اسکروزی

(۳) تالاسمی

(۴) شب کوری

(۱۴) فردی که از همه ی گروه های غذایی استفاده نکند ممکن است دچار بیماری شود؟

(۱) اسهال

(۲) یبوست

(۳) سوزش دهان

(۴) سوء تغذیه

(۱۵) اسکیمو ها برای مقابله با سرمای قطب کدام ماده را بیشتر مصرف می کنند؟

(۱) لیپید

(۲) مواد معدنی

(۳) آمینو اسید

(۴) کربوهیدرات