

# Тесты с ответами по предмету Физиология питания

Сборник тестовых вопросов по предмету Физиология питания

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

**1. Назовите главный источник энергии.**

- 1) жидкость;
- 2) пищевые масла и жиры;
- 3) жирные кислоты;
- +4) пища.

**2. Укажите разновидность жира, который отличается наиболее низкой усвояемостью.**

- 1) свиной;
- 2) рыбий;
- 3) олений;
- +4) говяжий.

**3. Какова роль клетчатки в организме?**

- 1) растворение в воде и полное усвоение;
- +2) стимулирование перистальтики кишечника;
- 3) создание условий для подавления развития полезных бактерий;
- 4) растворение в воде.

**4. Назовите продукт с высоким содержанием фитонцидов.**



1)



+2)



3)



4)

**5. Укажите перечень растительных культур, относящихся к клубнеплодам.**

- 1) свёкла, огурец;
- 2) редис, томат, тыква;
- 3) клубника, капуста, горох;
- +4) батат, картофель, топинамбур.

**6. На деятельность каких систем влияет магний?**

- 1) нервная, мышечная;
- +2) сердечная, нервная, мышечная;
- 3) мышечная, сердечная;
- 4) сердечная, нервная.

**7. Назовите продукт с самым высоким содержанием магния.**

- 1) мясо;

- 2) рыба;
- 3) молоко;
- +4) хлеб.

**8. Укажите перечень десертных овощных культур.**

- 1) шпинат, лук-порей;
- +2) ревень, спаржа, артишок;
- 3) щавель, лук-шалот;
- 4) лук-порей, спаржа.

**9. Укажите правильные температурные значения, характерные для мороженой рыбы.**

- +1)  $-8^{\circ}\text{C}$  ...  $-10^{\circ}\text{C}$ ;
- 2)  $-1^{\circ}\text{C}$  ...  $-6^{\circ}\text{C}$ ;
- 3)  $-6^{\circ}\text{C}$  ...  $-8^{\circ}\text{C}$ ;
- 4)  $-9^{\circ}\text{C}$  ...  $-12^{\circ}\text{C}$ .

**тест 10. Укажите температурные условия хранения продукта, изображённого на фото.**



- 1) 0°C ... -5°C, относительная влажность воздуха 85-90%;
- +2) 0°C ... +15°C, относительная влажность воздуха 70-75%;
- 3) -5°C ... +10°C, относительная влажность воздуха 70-75%;
- 4) 0°C ... +20°C, относительная влажность воздуха 70-60%.

**11. Назовите ошибочное утверждение «Витамины – это ...**

- 1) полезные элементы, которые помогают поддерживать иммунитет в борьбе с инфекционными заболеваниями»;
- +2) источник энергии»;
- 3) биологические регуляторы жизненных процессов человеческого организма»;
- 4) источник полезных веществ».

**12. Назовите процессы, характерные для обмена веществ и энергии.**

- 1) поступление микроэлементов в организм;
- 2) выведение из организма непереваренных остатков;
- +3) потребление, превращение, использование, накопление, потеря веществ и энергии;
- 4) накопление полезных микроэлементов.

**13. В чём заключается процесс ассимиляции?**

- 1) в расходе полезных веществ и энергии в организме;
- 2) в накоплении и расходе полезных веществ в организме;
- 3) в расходе энергии в организме;
- +4) в накоплении полезных веществ и энергии в организме.

**14. Белуга, калуга, стерлядь – представители рыб семейства ...**

- 1) лососевые;
- +2) осетровые;
- 3) скумбриевые;
- 4) окуневые.

**15. Какое питание называется сбалансированным?**

- 1) распределённое по времени суток, калорийности и количеству пищи;
- 2) которое назначается в лечебных целях при конкретном заболевании;
- +3) составленное с учётом физиологических потребностей организма, возраста, пола, веса, состояния здоровья;
- 4) направленное на лечение дефицита витаминов.

**16. В чём заключается функция фитонцидов?**

- 1) придание фруктам вяжущего вкуса;
- 2) окраска плодов в оранжевый цвет;
- +3) уничтожение микроорганизмов за счёт наличия бактерицидных свойств;
- 4) придание овощным культурам острого вкуса.

**17. Какая кислота образуется в процессе квашения?**

- 1) уксусная;
- +2) молочная;
- 3) лимонная;
- 4) яблочная.

**18. Назовите основные пищевые вещества.**

- 1) белки, полезные микроэлементы, жидкость, витамины;
- +2) белки, жиры, углеводы;
- 3) полезные микроэлементы, жидкость, витамины;
- 4) витамины, полезные микроэлементы.

**19. Какой из перечисленных продуктов является источником полноценного белка?**

- 1) макароны;
- 2) подсолнечное масло;
- 3) малина;
- +4) молоко.

**тест-20. Назовите основную функцию углеводов.**

- 1) создание биологически важных соединений;
- +2) обеспечение организма энергией;
- 3) восполнение дефицита витаминов;
- 4) улучшение кислородного обмена.

**21. Назовите полезную функцию продукта, изображённого на фото.**



- 1) повышение уровня холестерина в крови;

- +2) снижение уровня холестерина в крови;
- 3) улучшение сопротивляемости иммунной системы;
- 4) очищение и улучшение циркуляции крови.

**22. Назовите продукт с высоким содержанием фосфора.**

- 1) халва;
- 2) ирга;
- +3) сыр;
- 4) крыжовник.

**23. Что такое пищеварение?**

- 1) получение и использование полезных микроэлементов, полученных из пищи;
- +2) ферментное расщепление крупных органических соединений на более мелкие;
- 3) химическое расщепление органических соединений на ряд неорганических;
- 4) механическое раздробление пищи на мелкие фрагменты.

**24. Что не способствует правильной усвояемости пищи?**

- 1) ярко выраженный аромат;
- +2) отсутствие постоянного режима приёма пищи;
- 3) кулинарная обработка;
- 4) вкусовые свойства.

**25. Назовите процессы, на которые расходуется энергия основного обмена.**

- 1) дыхание и теплообмен;

2) физическая нагрузка;

3) функционирование внутренних органов, теплообмен, физическая нагрузка;

+4) теплообмен и функционирование внутренних органов.

**26. Какой вид реакции создаётся в организме при сочетании калия, магния и натрия?**

1) окислительная;

2) нейтральная;

+3) щелочная;

4) нейтрально-щелочная.

**27. Какая кислота образуется в результате соления?**

1) винная;

2) яблочная;

+3) молочная;

4) лимонная.

**28. В составе какого вида пищевых продуктов сочетаются калий, магний и натрий?**

1) кисломолочные;

2) морепродукты;

+3) плодоовощные культуры;

4) хлебобулочные изделия.

**29. В чём заключается процесс диссимиляции?**

1) в накоплении полезных микроэлементов и энергии в организме;

- 2) в расходе полезных микроэлементов и энергии в организме;
- 3) в накоплении полезных микроэлементов и расходе усвоенных веществ организмом;
- +4) в расходе полезных микроэлементов организмом.

**тест 30. Назовите условия хранения свежих овощей, позволяющие сохранить витамины.**

- 1) хорошо вентилируемое складское помещение без естественного освещения, температура воздуха +15°C ... +20°C, относительная влажность воздуха 90-95%;
- +2) хорошо вентилируемое складское помещение без естественного освещения, температура воздуха +1°C ... +3°C, относительная влажность воздуха 85-90%;
- 3) хорошо вентилируемое складское помещение без естественного освещения, температура воздуха +10°C ... +13°C, относительная влажность воздуха 85-90%;
- 4) хорошо вентилируемое складское помещение без естественного освещения, температура воздуха +20°C ... +23°C, относительная влажность воздуха 90-95%.

**31. Укажите ложное утверждение: «Повышение обмена веществ и энергии происходит ...**

- 1) вследствие занятия физической нагрузкой»;
- +2) в состоянии сна»;
- 3) после приёма пищи»;
- 4) в результате занятия физической нагрузкой, а также после приёма пищи».

**32. Назовите неверное утверждение: «Одна из функций энергии – ...**

- 1) поддержание деятельности внутренних органов»;
- +2) увеличение продолжительности сна»;
- 3) поддержание нормальной температуры тела»;
- 4) улучшение работы умственной деятельности».