**BÀI 4: DINH DƯỠNG VÀ TIÊU HÓA Ở NGƯỜI**

**SGK KẾT NỐI TRI THỨC VỚI CUỘC SỐNG**

1. **TÓM TẮT LÝ THUYẾT**

**Cần đóng khung phần câu hỏi hoặc trả lời để phân tách rõ 2 phần**

**I. Khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng**

- Chất dinh dưỡng là các chất có trong thức ăn mà cơ thể sử dụng làm nguyên liệu cấu tạo cơ thể và cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống.

- Dinh dưỡng là quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng chất dinh dưỡng để duy trì sự sống của cơ thể.

Mối quan hệ giữa dinh dưỡng và tiêu hóa : Hoạt động của hệ tiêu hóa giúp biến đổi thức ăn thành các chất đơn giản tạo thuận lợi cho quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng chất dinh dưỡng trong dinh dưỡng. Không có hoạt động tiêu hóa thì hoạt động dinh dưỡng không thể diễn ra một cách hiệu quả.

**II. Tiêu hóa ở người**

**1. Cấu tạo và chức năng của hệ tiêu hóa**

- Hệ tiêu hóa gồm có các cơ quan : Ống tiêu hóa (Miệng, hầu, thực quản, dạ dày, ruột non, ruột già,trực tràng, hậu môn) và tuyến tiêu hóa ( tuyến nước bọt, tuyến tụy, gan, ruột…).

- Hệ tiêu hóa có chức năng : Biến đổi thức ăn thành chất dinh dưỡng mà cơ thể hấp thụ được và loại bỏ chất thải ra khỏi cơ thể.

**2. Quá trình tiêu hóa ở người**

| Cơ quan tiêu hóa | Quá trình tiêu hóa |
| --- | --- |
| Khoang miệng | - Thức ăn bị cắt, nghiền nát, tẩm nước bọt      - Tinh bột (chín) Maltose  pH = 7,2 ; t0 =370c |
| Dạ dày | Thức ăn được nhào trộn với dịch vị  Protein Protein  (chuỗi dài) (pepsin + HCl) (chuỗi ngắn) |
| Ruột non | -Thức ăn được nhào trộn với dịch ruột, mật, dịch tụy  - Biến đổi tất cả các thức ăn thành các chất đơn giản mà cơ thể hấp thụ được nhờ xúc tác của enzime tiêu hóa.  - Hấp thụ chất dinh dưỡng qua lông ruột, mạch máu và mạch bạch huyết. |
| Ruột già và trực tràng | - Chủ yếu hấp thụ lại nước  - Lên men tạo phân nhờ các vi khuẩn |

**III. Một số bệnh về đường tiêu hóa**

**1. Sâu răng**

- Sâu răng là tình trạng tổn thương phần mô cứng của răng do vi khuẩn gây ra, hình thành các lỗ nhỏ trên răng.

- Một số biện pháp giúp phòng, chống sâu răng:

+ Sử dụng kem đánh răng có chứa Fluoride để vệ sinh răng miệng sau mỗi lần ăn uống. Đặc biệt, phải đánh răng ít nhất hai lần trong ngày (vào buổi tối trước khi đi ngủ và buổi sáng sau khi thức dậy).

+ Sử dụng chỉ nha khoa hoặc bàn chải đánh răng có đầu nhỏ để vệ sinh các kẽ răng.

+ Xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh, khoa học: hạn chế ăn đồ nóng, lạnh đột ngột; giảm đồ ăn ngọt; tăng cường ăn rau, củ, quả.

+ Thực hiện khám và lấy vôi răng theo định kỳ hoặc theo chỉ dẫn của bác sĩ.

**2. Viêm loét dạ dày- tá tràng**

Viêm loét dạ dày tá tràng ( còn gọi là đau dạ dày) là bệnh tổn thương viêm và loét lớp niêm mạc dạ dày hoặc tá tràng, lớp niêm mạc bị bào mòn.

Nguyên nhân chính: Nhiễm vi khuẩn HP, thói quen uống đồ uống có cồn, ăn uống, sinh hoạt không điều độ...

**IV. Chế dộ dinh dưỡng ở người**

- Chế độ dinh dưỡng của cơ thể người phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: nhu cầu dinh dưỡng, độ tuổi, giới tính, hình thức lao động, trạng thái sinh lí của cơ thể,…

**-** Khẩu phần ăn là lượng thức ăn cung cấp cho cơ thể trong một ngày

- Nguyên tắc là đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp với nhu cầu cơ thể, cân đối chất dinh dưỡng, cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể.

**V. An toàn vệ sinh thực phẩm**

- Mất vệ sinh an toàn thực phẩm có thể gây ra ngộc độc, tiêu chảy...

- Các biện pháp lựa chọn thực phẩm an toàn

+ Biện pháp lựa chọn thực phẩm: Lựa chọn thực phẩm tươi, an toàn, nguồn gốc rõ ràng.

1. **CÂU HỎI TRONG BÀI HỌC**

**Mở đầu trang 128 Bài 32 (KNTT)**: Cơ thể cần thường xuyên lấy các chất dinh dưỡng từ nguồn thức ăn để duy trì sự sống và phát triển. Tuy nhiên, thức ăn hầu hết có kích thước lớn nên các tế bào của cơ thể không thể hấp thụ được. Quá trình nào đã giúp cơ thể giải quyết vấn đề này và quá trình đó diễn ra như thế nào?

Quá trình tiêu hóa giúp biến đổi thức ăn có kích thước lớn thành các chất dinh dưỡng mà cơ thể có thể hấp thụ được.

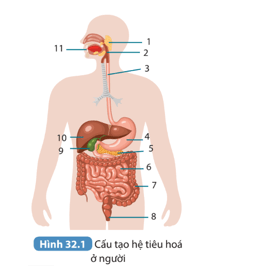
Quá trình tiêu hóa diễn ra như sau: Thức ăn được di chuyển qua ống tiêu hóa, trải qua tiêu hóa cơ học (thức ăn được nghiền nhỏ và đảo trộn) và tiêu hóa hóa học (thức ăn được biến đổi nhờ sự xúc tác của các enzyme) tạo thành các chất đơn giản. Các chất dinh dưỡng được hấp thụ ở ruột non và vận chuyển đến các tế bào, các chất không được tiêu hóa và hấp thu được thải ra ngoài qua hậu môn.

**Câu hỏi trang 128 (KNTT)**: Nêu khái niệm chất dinh dưỡng và dinh dưỡng.

TRẢ LỜI

- Khái niệm chất dinh dưỡng: Chất dinh dưỡng là các chất có trong thức ăn mà cơ thể sử dụng làm nguyên liệu cấu tạo cơ thể và cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống.

- Khái niệm dinh dưỡng: Dinh dưỡng là quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng chất dinh dưỡng để duy trì sự sống của cơ thể.

**Câu 3:** **Câu hỏi trang 129 (KNTT)**: Quan sát Hình 32.1 và dựa vào kiến thức đã học để thực hiện các yêu cầu sau:

**1.**Nêu tên các cơ quan của hệ tiêu hóa tương ứng với những vị trí được đánh số trong hình.

**2.**Xác định tên ba cơ quan mà thức ăn không đi qua.

**Trả lời**

**1.**Tên các cơ quan của hệ tiêu hóa tương ứng với những vị trí được đánh số trong hình:

| 1. Tuyến nước bọt | 7. Ruột già |
| --- | --- |
| 2. Hầu | 8. Hậu môn |
| 3. Thực quản | 9. Túi mật |
| 4. Dạ dày | 10. Gan |
| 5. Tuyến tụy | 11. Khoang miệng |
| 6. Ruột non |  |

**2.**Tên ba cơ quan mà thức ăn không đi qua là: gan, tuyến tụy, túi mật.

**Câu hỏi trang 129 (KNTT)**: Thảo luận về sự phối hợp các cơ quan thể hiện chức năng của cả hệ tiêu hóa.

Quá trình tiêu hóa thức ăn trong hệ tiêu hóa trải qua sự tiêu hóa cơ học và tiêu hóa hóa học nhờ sự phối hợp các cơ quan trong hệ tiêu hóa:

- Thức ăn khi đi vào khoang miệng được tiêu hóa cơ học nhờ hoạt động nhai, nghiền của răng và đảo trộn của lưỡi. Tiêu hóa hóa học nhờ enzyme amylase của tuyến nước bọt giúp biến đổi một phần tinh bột chín trong thức ăn thành đường maltose.

- Sau đó, thức ăn được đẩy xuống thực quản và đưa tới dạ dày. Dạ dày co bóp giúp thức ăn được nhuyễn và thấm đều dịch vị. Enzyme pepsin trong dịch vị giúp biến đổi một phần protein trong thức ăn.

- Thức ăn từ dạ dày được chuyển xuống ruột non, tại đây có ba loại dịch là dịch tụy, dịch mật và dịch ruột chứa các enzyme giúp biến đổi chất dinh dưỡng trong thức ăn thành những chất đơn giản mà cơ thể hấp thụ được.

- Phần lớn chất dinh dưỡng đã được hấp thụ qua thành ruột non, thức ăn chuyển xuống ruột già sẽ hấp thụ thêm một số chất dinh dưỡng, chủ yếu hấp thụ lại nước, cô đặc chất bã. Hoạt động của một số vi khuẩn của ruột già phân giải những chất còn lại tạo thành phân và thải ra ngoài nhờ nhu động của ruột già theo cơ chế phản xạ qua hậu môn.

**Hoạt động 2 trang 130 (KNTT)**: Nêu mối quan hệ giữa tiêu hóa và dinh dưỡng

**Trả lời**

Mối quan hệ giữa tiêu hóa và dinh dưỡng: Hoạt động của hệ tiêu hóa giúp biến đổi thức ăn thành các chất đơn giản tạo thuận lợi cho quá trình thu nhận, biến đổi và sử dụng chất dinh dưỡng trong dinh dưỡng. Không có hoạt động tiêu hóa thì hoạt động dinh dưỡng không thể diễn ra một cách hiệu quả.

**Hoạt động 1 trang 130 (KNTT)**: Làm việc nhóm để thực hiện các yêu cầu sau: Quan sát Hình 32.2, thảo luận về các giai đoạn hình thành lỗ sâu răng.



**Trả lời:**

Các giai đoạn hình thành lỗ sâu răng:

- Giai đoạn 1. Men răng bị ăn mòn, có thể xuất hiện những đốm mờ đục, sau đó dần ăn mòn men răng.

- Giai đoạn 2: Xoang sâu lan dần đến ngà răng, xuất hiện những lỗ sâu răng màu đen.

- Giai đoạn 3: Viêm tủy răng. Tủy răng sẽ bị vi khuẩn tấn công khi mất đi 2 lớp bảo vệ bên ngoài là men răng và ngà răng, dẫn đến nhiễm khuẩn và viêm tủy răng.

**Hoạt động 2 trang 130 (KNTT)**: Làm việc nhóm để thực hiện các yêu cầu sau: Đề xuất một số biện pháp giúp phòng, chống sâu răng và các việc nên làm để hạn chế những ảnh hưởng tới sức khỏe khi đã bị sâu răng.

**Trả lời:**

Một số biện pháp giúp phòng, chống sâu răng:

+ Sử dụng kem đánh răng có chứa Fluoride để vệ sinh răng miệng sau mỗi lần ăn uống. Đặc biệt, phải đánh răng ít nhất hai lần trong ngày (vào buổi tối trước khi đi ngủ và buổi sáng sau khi thức dậy).

+ Sử dụng chỉ nha khoa hoặc bàn chải đánh răng có đầu nhỏ để vệ sinh các kẽ răng.

+ Xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh, khoa học: hạn chế ăn đồ nóng, lạnh đột ngột; giảm đồ ăn ngọt; tăng cường ăn rau, củ, quả.

+ Thực hiện khám và lấy vôi răng theo định kỳ hoặc theo chỉ dẫn của bác sĩ.

- Các việc nên làm để hạn chế những ảnh hưởng tới sức khỏe khi đã bị sâu răng:

+ Đối với những răng bị hư, bạn nên tham khảo ý kiến của bác sĩ để phục hồi hoặc che lấp phần răng bị hư bằng cách trám răng.

+ Thực hiện vệ sinh răng miệng đúng cách.

+ Hạn chế ăn vặt, nhất là những thức ăn ngọt, chứa nhiều đường (như bánh, kẹo,...), đồ ăn có mùi nồng (như mắm tôm) hoặc các loại nước uống có gas.

+ Sử dụng kẹo cao su xylitol kết hợp với Fluoride để giảm thiểu nguy cơ.

**Hoạt động trang 130 (KNTT)**: Người bị viêm loét dạ dày – tá tràng nên và không nên sử dụng các loại thức ăn, đồ uống nào? Em hãy kể tên và giải thích.

**Trả lời:**

- Người bị viêm loét dạ dày – tá tràng nên sử dụng các loại thức ăn, nước uống như: cơm mềm, chuối, nước ép táo, sữa chua, rau củ màu đỏ và xanh đậm, ngũ cốc, trà thảo dược, nghệ và mật ong…Vì đây là những thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất, có tác dụng bảo vệ niêm mạc dạ dày, giúp cho việc chữa lành các vết loét hoặc có khả năng giúp giảm tiết acid.

- Người bị viêm loét dạ dày – tá tràng không nên sử dụng: các đồ uống có cồn (rượu, bia, cà phê,…); các gia vị cay nóng (ớt, tiêu,…); đồ ăn chiên xào nhiều dầu mỡ; trái cây chua; nước ngọt, đồ uống có ga,… Vì đây là những thực phẩm dễ gây tổn thương đến niêm mạc dạ dày, làm tăng acid dạ dày, đầy bụng, khó tiêu,…

**Hoạt động trang 130 (KNTT)**: Dựa vào thông tin trên, em hãy nêu các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hóa và cơ sở khoa học của các biện pháp đó.

**Trả lời:**

Các biện pháp bảo vệ hệ tiêu hóa và cơ sở khoa học của các biện pháp:

| Biện pháp | Cơ sở khoa học |
| --- | --- |
| Ăn chậm, nhai kĩ, tạo không khí vui vẻ khi ăn, sau ăn cần nghỉ ngơi. | Giúp thuận lợi cho quá trình tiêu hóa cơ học và hóa học được hiệu quả. |
| Có chế độ dinh dưỡng hợp lí, xây dựng thói quen ăn uống lành mạnh. | Đảm bảo đủ dinh dưỡng tránh cho cơ quan tiêu hóa phải làm việc quá sức. |
| Ăn uống hợp vệ sinh, thực hiện an toàn thực phẩm | Tránh các tác nhân gây hại cho cơ quan tiêu hóa. |
| Uống đủ nước, tập thể dục thể thao phù hợp. | Giúp cơ thể và hệ tiêu hóa khỏe mạnh. |

**Câu hỏi trang 131 (KNTT)**:

**1. Chế độ dinh dưỡng ở người phụ thuộc vào những yếu tố nào? Cho ví dụ.**

**Trả lời:**

- Chế độ dinh dưỡng của cơ thể người phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: nhu cầu dinh dưỡng, độ tuổi, giới tính, hình thức lao động, trạng thái sinh lí của cơ thể,…

- Ví dụ:

+ Trẻ em cần có nhu cầu dinh dưỡng cao hơn người cao tuổi.

+ Người lao động chân tay có nhu cầu dinh dưỡng cao hơn nhân viên văn phòng.

+ Người bị bệnh và người mới khỏi bệnh cần được cung cấp nhiều chất dinh dưỡng hơn để hồi phục sức khỏe.

+ Phụ nữ mang thai cần có chế độ dinh dưỡng tăng thêm năng lượng, bổ sung chất đạm, chất béo và các khoáng chất.

2. **Hoạt động trang 131 (KNTT)**: Dựa vào thông tin trên, thảo luận nhóm để thực hiện yêu cầu và trả lời các câu hỏi sau: Thực hành xây dựng khẩu phần ăn cho bản thân theo các bước sau:

Trả lời:

**Bước 1.** Kẻ bảng ghi nội dung cần xác định theo mẫu bảng 32.2.

**Bước 2**. Điền tên thực phẩm ăn được

- Ví dụ: Gạo tẻ

+ X: Khối lượng cung cấp, X = 400g.

+ Y: Lượng thải bỏ, Y = 400 × 1% = 4g.

+ Z: Lượng thực phẩm ăn được, Z = 400 – 4 = 396g.

Tính tương tự với các loại thực phẩm khác.

**Bước 3**: Xác định giá trị dinh dưỡng của các loại thực phẩm.

- Ví dụ: Giá trị dinh dưỡng của gạo tẻ

+ Protein =  = 31,29 g.



+ Lipid = = 3, 96 g.



+ Carbohydrate =  = 300,57 g.



Tính tương tự với các loại thực phẩm khác.

**Bước 4:** Đánh giá chất lượng khẩu phần ăn:

- Protein: 31,29 + 22,4 + 6,1 + 0,96 + 0,35 = 61,1 (g)

- Lipid: 3,96 + 12, 6 + 0,56 + 0,5 + 58,45 = 76,07 (g)

Carbohydrate: 300,57 + 11,5 + 22,6 + 0,35 = 335 (g)

- Năng lượng: 1362 + 191 + 76 + 99 + 529 = 2257 (Kcal)

- Chất khoáng: Calcium = 845,5 (mg), sắt = 22,51 (mg).

- Vitamin: A = 0,52 (mg), B1 = 3,06 (mg), B2 = 2,56 (mg), PP = 23,6 (mg), C = 217,8 (mg).

So sánh với các số liệu bảng 31.2, ta thấy đây là khẩu phần ăn tương đối hợp lí, đủ chất cho lứa tuổi 12 – 14.

Bước 5: Báo cáo kết quả sau khi đã điều chỉnh khẩu phần ăn.

| **Tên thực Thực phẩm** | **Khối lượng (g)** | | | **Thành phần dinh dưỡng (g)** | | | **Năng lượng (Kcal)** | **Chất khoáng (mg)** | | **Vitamin (mg)** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| X | Y | Z | Protein | Lipid | Carbo  hydrate |  | Calcium | Sắt | A | B1 | B2 | PP | C |
| Gạo tẻ | 400 | 4,0 | 396 | 31,29 | 3,96 | 300,57 | 1362 | 273,6 | 10,3 | - | 0,8 | 0,0 | 12,7 | 0,0 |
| Thịt gà ta | 200 | 104 | 96 | 22,4 | 12,6 | 0,0 | 191 | 11,5 | 1,5 | 0,12 | 0,2 | 0,2 | 7,8 | 3,8 |
| Rau dền đỏ | 300 | 114 | 186 | 6,1 | 0,56 | 11,5 | 76 | 536 | 10 | - | 1,9 | 2,2 | 2,6 | 166 |
| Xoài chín | 200 | 40,0 | 160 | 0,96 | 0,5 | 22,6 | 99 | 16 | 0,64 | - | 0,16 | 0,16 | 0,5 | 48 |
| Bơ | 70 | 0,0 | 70 | 0,35 | 58,45 | 0,35 | 529 | 8,4 | 0,07 | 0,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

**Câu hỏi trang 133 (KNTT)** Vận dụng hiểu biết về an toàn vệ sinh thực phẩm, em hãy thực hiện các yêu cầu sau:

**1.** Cho biết ý nghĩa của thông tin trên bao bì (hạn sử dụng, giá trị dinh dưỡng,…) thực phẩm đóng gói.

**Trả lời:**

Ý nghĩa của thông tin trên bao bì (hạn sử dụng, giá trị dinh dưỡng,…) thực phẩm đóng gói:

- Hạn sử dụng: Giúp người tiêu dùng biết được thời gian sản phẩm có thể giữ được giá trị dinh dưỡng và đảm bảo an toàn trong điều kiện bảo quản được ghi trên nhãn. Không nên sử dụng thực phẩm đã quá hạn sử dụng.

- Giá trị dinh dưỡng: Giúp mọi người tiêu dùng xác định được hàm lượng, giá trị dinh dưỡng của sản phẩm để lựa chọn đúng nhu cầu.

- Thông tin nhà sản xuất, nguồn gốc xuất xứ: Giúp người tiêu dùng xác định rõ nguồn gốc, đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.

- Hướng dẫn sử dụng: Giúp người tiêu dùng bảo quản và chế biến đúng cách, giữ được các chất dinh dưỡng có trong sản phẩm.

2. Trình bày một số bệnh do mất vệ sinh an toàn thực phẩm. Đề xuất các biện pháp lựa chọn, bảo quản và chế biến thực phẩm giúp phòng chống các bệnh vừa nêu.

**Trả lời:**

- Một số bệnh do mất vệ sinh an toàn thực phẩm:

+ Ngộ độc thực phẩm cấp tính gây rối loạn tiêu hóa gây đầy hơi, đau bụng, tiêu chảy; rối loạn thần kinh gây đau đầu, chóng mặt, hôn mê, tê liệt các chi,…

+ Có thể gây ra các biến chứng nguy hiểm sau một thời gian như ung thư, rối loạn chức năng không giải thích được, vô sinh, gây quái thai,…

- Các biện pháp lựa chọn, bảo quản và chế biến thực phẩm giúp phòng chống các bệnh trên:

+ Biện pháp lựa chọn thực phẩm: Lựa chọn thực phẩm tươi, an toàn, nguồn gốc rõ ràng.

+ Biện pháp bảo quản thực phẩm: Lựa chọn các phương pháp bảo quản an toàn, phù hợp cho từng loại thực phẩm như: những thực phẩm dễ hỏng như rau, quả, cá, thịt tươi,… cần được bảo quản lạnh; không để lẫn thực phẩm ăn sống với thực phẩm cần nấu chín;…

+ Biện pháp chế biến thực phẩm: Chế biến hợp vệ sinh như ngâm rửa kĩ, nấu chín, khu chế biến thực phẩm phải đảm bảo sạch sẽ, thực phẩm sau khi chế biến cần được che đậy cẩn thận,…

1. **CÂU HỎI CUỐI BÀI HỌC**

**(KHÔNG CÓ)**

**D. SOẠN 5 CÂU TỰ LUẬN TƯƠNG TỰ (2 CÂU CÓ ỨNG DỤNG THỰC TẾ HOẶC HÌNH ẢNH, PHÁT TRIỂN NĂNG LỰC)**

**1. Phần phình to nhất trong ống tiêu hóa có tên gọi là gì?**

Trả lời : dạ dày (bao tử)

**2. Cơ quan nào trong ống tiêu hóa nào có thể tiết dịch tiêu hóa (enzime tiêu hóa) ?**

Trả lời: Khoang miệng, dạ dày, ruột non

**3. Vì sao trong khẩu phần ăn uống nên tăng cường rau, hoa quả tươi?**

Trả lời

* Để đáp ứng nhu cầu vitamin của cơ thể
* Cung cấp thêm các chất xơ giúp hoạt động tiêu hóa dễ dàng.

**4. Theo em căng thẳng thần kinh kéo dài có thể gây ra bệnh tiêu hóa nào? Em hãy giải thích vì sao?**

Trả lời**:** Căng thẳng thần kinh có thể gây ra các bệnh tiêu hóa như: Trào ngược dạ dày, viêm loét dạ dày, táo bón, hội chứng ruột kích thích...

Giải thích: Khi bạn căng thẳng não tiết hoocmon ảnh hưởng trực tiếp cơ quan tiêu hóa như kích thích dạ dày tiết axit dạ dày,và ruột lâu dài gây ra trào ngược dạ dày, ruột bị kích thích, mặt khác năng lượng dành cho tiêu hóa giảm làm giảm hiệu quả tiêu hóa.

**5. Chức năng của cơ quan tiêu hóa có hình ảnh dưới đây là gì?**



Trả lời: Chức năng của ruột non là tiêu hóa triệt để thức ăn và hấp thụ thức ăn.

**E. BÀI TẬP TRẮC NGHIỆM**

**Soạn 15 câu trắc nghiệm : + (5 câu hiểu + 3 câu vận dụng = 8 câu (có 3 câu có ứng dụng thực tế hoặc hình ảnh, phát triển năng lực).**

**MỨC ĐỘ 1: BIẾT (7 câu biết)**

Câu 1. Cơ quan tiêu hóa nào không tiêu hóa thức ăn?

A. Miệng B. Thực quản C. Dạ dày D. Ruột non

Câu 2. Cơ quan tiết dịch mật tiêu hóa lipit là cơ quan nào?

A. Gan B. Tụy C. Ruột D. khoang miệng

Câu 3. Bộ phận trong ống tiêu hóa dài nhất là

A. ruột non. B. dạ dày. C. thực quản. D. Ruột già.

Câu 4. Tuyến tiêu hoá nào dưới đây không nằm trong ống tiêu hoá?

###### A. Tuyến tuỵ B. Tuyến vị C. Tuyến ruột D. Tuyến nước bọt

Câu 5. Thế nào là sự tiêu hoá thức ăn?

A. Biến đổi thức ăn thành các chất dinh dưỡng

B. Cơ thể hấp thụ chất dinh dưỡng qua thành ruột

C. Thải bỏ các chất thừa không hấp thụ được

###### D. Cả A, B và C.

Câu 6. Việc làm nào dưới đây có thể gây hại cho men răng của bạn ?

A. Uống nước lọc B. Ăn kem C. Uống sinh tố bằng ống hút D. Ăn rau xanh

Câu 7. Bệnh về đường tiêu hóa thường gặp nhất ở trẻ em là?

###### A. Tiêu chảy B. Trào ngược acid C. Bệnh sa dạ dày D. Bệnh viêm đại tràng

**MỨC ĐỘ 2 : HIỂU (5 câu )**

Câu 1. Biện pháp nào dưới đây giúp làm tăng hiệu quả tiêu hoá và hấp thụ thức ăn ?

1. Tạo bầu không khí thoải mái, vui vẻ khi ăn 2. Ăn nhanh.

3. Ăn đúng giờ, đúng bữa và hợp khẩu vị 4. Ăn chậm, nhai kĩ

A. 1,2,3 B. 1,2,4 C. 1,3,4 D. 1,3,4

Câu 2. Loại thức uống nào dưới đây gây hại cho gan của bạn ?

A. Rượu trắng B. Nước lọc C. Nước khoáng D. Nước ép trái cây

Câu 3. Biện pháp nào dưới đây giúp cải thiện tình trạng táo bón

1. Ăn nhiều rau xanh 2. Hạn chế thức ăn chứa nhiều tinh bột và prôtêin

3. Uống nhiều nước 4. Uống chè đặc

A. 2, 3 B. 1, 3 C. 1, 4 D.1, 2, 3

Câu 4. Tại ruột già xảy ra hoạt động nào dưới đây ?

###### A. Hấp thụ lại nước. B. Tiêu hoá thức ăn.

###### C. Hấp thụ chất dinh dưỡng. D. Nghiền nát thức ăn.

Câu 5. Trẻ em có thể bị béo phì vì nguyên nhân nào sau đây ?

A. Mắc phải một bệnh lý nào đó

B. Lười vận động

C. Ăn quá nhiều thực phẩm giàu năng lượng : sôcôla, mỡ động vật, đồ chiên xào…

D. Tất cả các phương án.

**MỨC ĐỘ 3: VẬN DỤNG (GIẢI CHI TIẾT) 3 câu**

Câu 1. Bệnh nào dưới đây không phải là bệnh do hệ tiêu hóa?

A. Trào ngược acid B. Hội chứng IBS

C. Không dung nạp lactose D. Viêm phế quản

*Giải chi tiết*

Người không dung nạp Lactose thường có các triệu chứng như tiêu chảy, buồn nôn, nôn và chướng bụng ,đầy hơi gia tăng khi ăn sữa hoặc sản phẩm từ sữa như pho mát, sữa chua hoặc bơ.

Hội chứng IBS: co thắt đại tràng: rột kích thích.

Câu 2.  Bệnh đau dạ dày có thể phát sinh từ nguyên nhân nào dưới đây ?

A. Căng thẳng thần kinh kéo dài

B. Ăn các loại thức ăn thô cứng hoặc quá cay nóng

C. Nhiễm vi khuẩn Helicobacter pylori

###### D. Tất cả các phương án.

Câu 3.  Loại đồ ăn/thức uống nào dưới đây tốt cho hệ tiêu hoá ?

A. Nước giải khát có ga B. Xúc xích C. Lạp xưởng D. Khoai lang

*Giải chi tiết*

Khoai lang rất tốt cho hệ tiêu hóa. Nó có 3 loại tinh bột: tinh bột tiêu hóa nhanh chiếm khoảng 80%, tinh bột tiêu hóa chậm 9% và tinh bột kháng 11%. Tinh bột tiêu hóa chậm cùng với chất xơ trong khoai lang khiến cơ thể bạn no lâu hơn mà không tăng đột biến lượng đường trong máu.