



# آکادمی آنلاین تیز لاین قوی ترین پلتفرم آموزشی تیز هوشان

برگزار کننده کلاس های آنلاین و حضوری تیز هوشان ✓

و المپیاد از پایه چهارم تا دوازدهم

آزمون های آنلاین و حضوری ✓

مشاوره تخصصی ✓

با اسکن QR کد روبرو  
وارد صفحه اینستاگرام  
آکادمی تیز لاین شو و از  
محتواهای آموزشی  
رایگان لذت ببر



برای ورود به صفحه اصلی سایت آکادمی تیز لاین کلیک کنید

برای دانلود دفترچه آزمون های مختلف برای هر پایه کلیک کنید

برای مطالعه مقالات بروز آکادمی تیز لاین کلیک کنید



تست‌های برگزیده علوم هفتم  
فصل ۱۲ موادی که غذاها دارند. چربی‌ها، خوب یا بد؟ ماهیچه‌های قوی

مدرس همایش دانش و آزمون در سراسر کشور

www.tizline.tv

www.tizline.ir

۱- نشاسته برای اینکه جذب بدن شود باید به کدام ماده تبدیل گردد؟

- ① قند مرکب      ② گلوکز      ③ آمینو اسید      ④ لیپید

۲- نشاسته نوعی ..... است که در ..... ساخته می‌شود.

- ① قند- بدن ما      ② کربوهیدرات مرکب- بدن ما      ③ کربوهیدرات مرکب- گیاهان      ④ گلوکز- گیاهان

۳- چربی‌های گیاهی چه ویژگی‌هایی دارند؟

- ① در دمای اتاق جامدند.  
② در خوراکی‌هایی مثل شیر و تخم مرغ وجود دارند.  
③ احتمال رسوب آن‌ها در رگ‌های ما بیشتر از چربی‌های جانوری است.  
④ پزشکان توصیه می‌کنند بیشتر از آن‌ها به عنوان چربی جامد استفاده کنیم.

۴- کدام گزینه در رشد و ترمیم بدن ما نقش مهم‌تری دارد؟

- ① کربوهیدرات      ② لیپید      ③ مواد معدنی      ④ پروتئین

۵- در مقدار مساوی از مواد غذایی زیر، کدام یک انرژی بیشتری تولید می‌کنند؟

- ① کره      ② کاهو      ③ موز      ④ گوشت سفید

۶- کدام گزینه صحیح است؟

- ① بدن ما پروتئین‌ها را همواره همان‌گونه که از غذا دریافت می‌کند، استفاده می‌کند.  
② بدن ما می‌تواند همه آمینواسیدهای مورد نیاز خود را بسازد.  
③ واحد سازنده پروتئین آمینواسید است.  
④ همه پروتئین‌های گیاهی تمام آمینواسیدهای ضروری بدن ما را دارا می‌باشند.

۷- کدام گزینه صحیح است؟

- ① نشاسته از به هم پیوستن گلوکز به وجود می‌آید.  
② نشاسته نوعی کربوهیدرات مرکب و شیرین است.  
③ گلوکز از به هم پیوستن نشاسته به وجود می‌آید.  
④ قند موجود در میوه‌ها مرکب است.





تست‌های برگزیده علوم هفتم  
فصل ۱۲ موادی که غذاها دارند. چربی‌ها، خوب یا بد؟ ماهیچه‌های قوی

مجموعه سوابق کلاس و آزمون در سرانسر کشور

www.tizline.tv

www.tizline.ir

۸- نرمی استخوان‌ها از عوامل کمبود کدام یک از گزینه‌ها است؟

- ① ویتامین‌های گروه B  
② عنصر کلسیم  
③ عنصر آهن  
④ همه ویتامین‌های محلول در آب

۹- در چه تعداد از ساختارهای زیر پروتئین وجود ندارد؟

- الف) تار عنکبوت ب) پر طاووس پ) موی گربه  
① یک ② دو ③ سه ④ صفر

۱۰- در بین گزینه‌ها کدام یک از مواد غذایی برای سلامتی ما مفید است؟

- ① خوردن گوشت قرمز زیاد  
② خوردن روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون و گردو  
③ نخوردن هرگونه چربی  
④ خوردن غذاهای چرب و سرخ‌کردنی

۱۱- اگر در رژیم غذایی شخصی آهن به اندازه کافی وجود نداشته باشد چه عوارضی ایجاد می‌گردد؟

- ① عدم استحکام استخوان‌ها ② کاهش دید در تاریکی  
③ کم‌خونی و رنگ پریدگی ④ خون‌ریزی

۱۲- کدام یک از مواد غذایی زیر، پروتئین بیشتری دارد؟

- ① خرما ② هویج ③ ماهی ④ برنج

۱۳- پروتئین‌ها در کدام بخش به آمینواسیدها تجزیه می‌شوند و آمینواسیدها در کدام بخش به پروتئین‌ها تبدیل می‌شوند؟

- ① یاخته - دستگاه گوارش  
② یاخته - دستگاه گوارش  
③ یاخته - یاخته  
④ دستگاه گوارش - دستگاه گوارش

۱۴- ذخیره انرژی در کدام حالت برای بدن موجود زنده باصرفه‌تر است؟

- ① کربوهیدرات ساده ② کربوهیدرات مرکب  
③ پروتئین‌ها ④ لیپیدها



تست‌های برگزیده علوم هفتم  
فصل ۱۲ موادی که غذاها دارند. چربی‌ها، خوب یا بد؟ ماهیچه‌های قوی

مدرس همایش دانش و آزمون در سراسر کشور

www.tizline.tv

www.tizline.ir

۱۵- کدام گزینه درست است؟

- ۱) چربی‌های گیاهی در دمای معمولی جامد هستند و برای ساخته شدن غشای سلول به کار می‌روند.
- ۲) چربی‌های گیاهی مناسب‌تر از چربی‌های جانوری هستند، زیرا در بافت چربی ذخیره نمی‌شوند.
- ۳) چربی‌های جانوری منبع مناسبی برای تأمین انرژی نیستند، زیرا انرژی‌زایی کمتری نسبت به کربوهیدرات‌ها دارند.
- ۴) مصرف روغن زیتون مناسب‌تر از مصرف کره حیوانی است، زیرا احتمال رسوب آن در دیواره رگ‌ها کمتر است.



تست‌های برگزیده علوم هفتم  
فصل ۱۲ موادی که غذاها دارند. چربی‌ها، خوب یا بد؟ ماهیچه‌های قوی

پاسخنامه کلیدی

- |     |     |     |      |      |
|-----|-----|-----|------|------|
| ۱-۲ | ۳-۴ | ۷-۱ | ۱۰-۲ | ۱۳-۲ |
| ۲-۳ | ۵-۱ | ۸-۲ | ۱۱-۳ | ۱۴-۴ |
| ۳-۴ | ۶-۳ | ۹-۴ | ۱۲-۳ | ۱۵-۴ |

