



# 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  
محتوه های آموزشی  
رایگان لذت ببر



TIZLINE.IR

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

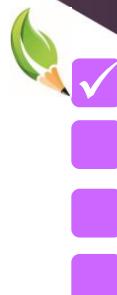
## پایه‌های چهارم تا دوازدهم



# تیزلاین «آکادمی آنلاین آموزشی»

تست‌های برگزیده علوم هفتم

فصل ۱۲ موادی که غذاها دارند، چربی‌ها، خوب یا بد؟ ماهیچه‌های قوی



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

- (۱) قند مرکب
- (۲) گلوکز
- (۳) آمینو اسید
- (۴) لیپید

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

- (۱) قند- بدن ما
- (۲) کربوهیدرات مرکب- بدن ما
- (۳) گلوکز- گیاهان

۳- چربی‌های گیاهی چه ویژگی‌هایی دارند؟

- (۱) در دمای اتاق جامدند.
- (۲) در خوراکی‌هایی مثل شیر و تخم مرغ وجود دارند.
- (۳) احتمال ررسوب آن‌ها در رگ‌های ما بیشتر از چربی‌های جانوری است.
- (۴) پزشکان توصیه می‌کنند بیشتر از آن‌ها به عنوان چربی جامد استفاده کنیم.

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

- (۱) کربوهیدرات
- (۲) لیپید
- (۳) مواد معدنی
- (۴) پروتئین

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

- (۱) کره
- (۲) کاهو
- (۳) موز
- (۴) گوشت سفید

۶- کدام گزینه صحیح است؟

- (۱) بدن ما پروتئین‌ها را همواره همان‌گونه که از غذا دریافت می‌کند، استفاده می‌کند.
- (۲) بدن ما می‌تواند همه آمینواسیدهای مورد نیاز خود را سازد.
- (۳) واحد سازنده پروتئین آمینواسید است.
- (۴) همه پروتئین‌های گیاهی تمام آمینواسیدهای ضروری بدن ما را دارا می‌باشند.

۷- کدام گزینه صحیح است؟

- (۱) نشاسته از به هم پیوستن گلوکز به وجود می‌آید.
- (۲) گلوکز از به هم پیوستن نشاسته به وجود می‌آید.
- (۳) قند موجود در میوه‌ها مرکب است.

## پایه های چهارم تا دوازدهم



# تیزلاین «آکادمی آنلاین آموزشی»

تست های برگزیده علوم هفتم

فصل ۱۲ موادی که غذاها دارند، چربی ها، خوب یا بد؟ ماهیچه های قوی



۰۲۱-۱۴۴۱۳۶۹۷۵ \* ۰۲۱-۹۱۳۰۲۳۰۲



Tizline.ir



۰۹۳۳۳۸۴۰۲۰۲

تیزلاين منبع معتبر تیزه هوشان

سامانه پیامکی: ۹۰۰۰ ۱۶۲۰

۸- نرمی استخوان ها از عوامل کمبود کدام یک از گزینه ها است؟

(۱) عنصر کلسیم

(۲) ویتامین های گروه B

(۳) همه ویتامین های محلول در آب

(۴) عنصر آهن

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

الف) تار عنکبوت ب) پر طاووس پ) موی گریه

(۱) صفر

(۲) سه

(۳) دو

(۴) یک

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

(۱) خوردن روغن های گیاهی مثل روغن زیتون و گرد و

(۲) خوردن گوشت قرمز زیاد

(۳) خوردن غذاهای چرب و سرخ کردنی

(۴) نخوردن هرگونه چربی

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

(۱) عدم استحکام استخوان ها (۲) کاهش دید در تاریکی (۳) کم خونی و رنگ پریدگی (۴) خونریزی

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

(۱) برنج

(۲) ماهی

(۳) هویج

(۴) خرما

۱۳- پروتئین ها در کدام بخش به آمینواسیدها تجزیه می شوند و آمینواسیدها در کدام بخش به پروتئین ها تبدیل می شوند؟

(۱) دستگاه گوارش - یاخته

(۲) یاخته - دستگاه گوارش

(۳) دستگاه گوارش - دستگاه گوارش

(۴) یاخته - یاخته

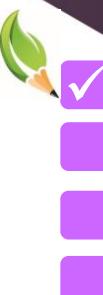
۱۴- ذخیره انرژی در کدام حالت برای بدن موجود زنده باصره تر است؟

(۱) لیپیدها

(۲) پروتئین ها

(۳) کربوهیدرات مرکب

(۴) کربوهیدرات ساده



## پایه‌های چهارم تا دوازدهم



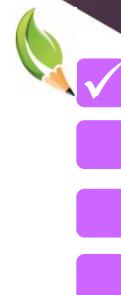
# تیزلاین «آکادمی آنلاین آموزشی»

تست‌های برگزیده علوم هفتم

فصل ۱۲ موادی که غذاها دارند، چربی‌ها، خوب یا بد؟ ماهیچه‌های قوی

۱۵- کدام گزینه درست است؟

- ① چربی‌های گیاهی در دمای معمولی جامد هستند و برای ساخته شدن غشای سلول به کار می‌روند.
- ② چربی‌های گیاهی مناسب‌تر از چربی‌های جانوری هستند، زیرا در بافت چربی ذخیره نمی‌شوند.
- ③ چربی‌های جانوری منع مناسبی برای تأمین انرژی نیستند، زیرا انرژی‌زایی کمتری نسبت به کربوهیدرات‌ها دارند.
- ④ مصرف روغن زیتون مناسب‌تر از مصرف کره حیوانی است، زیرا احتمال رسوب آن در دیواره رگ‌ها کمتر است.



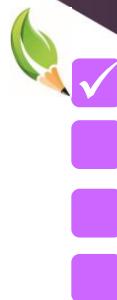
تیزلاين منبع معتبر تیزهوشان

سامانه پیامکی: ۹۰۰۰ ۱۶۲۰



تست‌های برگزیده علوم هفتم

فصل ۱۲ موادی که غذاها دارند، چربی‌ها، خوب یا بد؟ ماهیچه‌های قوی



### پاسخنامه کلیدی

۱ - ۲  
۲ - ۳  
۳ - ۴

۴ - ۴  
۵ - ۱  
۶ - ۳

۷ - ۱  
۸ - ۲  
۹ - ۴

۱۰ - ۲  
۱۱ - ۳  
۱۲ - ۳

۱۳ - ۲  
۱۴ - ۳  
۱۵ - ۴