



CUKRY W NASZEJ DIECIE

trochę dietetyki, chemii i życia

Poziom trudności: Średni

1. Spożywając cukier stołowy czyli ekstrakt roślinny z buraków cukrowych lub trzciny cukrowe , w układzie pokarmowym jest on rozkładany na dwa cukry proste , jakie ?

- A - glukoza, fruktoza
 - B - maltoza, laktoza
 - C - fruktoza, maltoza
-

2. Glukoza dzięki wydzielanej przez trzustkę insulinie, dociera do komórek naszego organizmu (głównie mięśniowych i tłuszczowych). Tam przetwarzana jest na potrzebną im do życia i sprawnego funkcjonowania energię , a nadmiar przekształca się w:

- A - tłuszcz
 - B - wodę
 - C - maltozę
-

3. 1 gram sacharozy to 4 kcal , w diecie dorosłego człowieka cukry nie powinny stanowić więcej niż 10 %. Jeśli dzienna dieta zawiera 2000 kcal to ile gram sacharozy może dziennie zjeść człowiek aby uniknąć odkładania się tłuszczu (przez nie zużyty cukier)?

- A - 50 gram
 - B - 100 gram
 - C - 25 gram
-

4. Fruktoza po przekształceniu się w organizmie w glukozę jest również wykorzystywana przez komórki do produkcji energii. Posiada jednak szczególną cechę w stosunku do ośrodka sytości w naszym mózgu:

- A - nie wysyła do niego sygnałów
 - B - natychmiast wysyła do niego sygnały
-

5. Jak nasz organizm zużywa energię uzyskiwaną z cukrów prostych np. słodkich przekąsek

- A - bardzo szybko
 - B - bardzo wolno
-



6. Czym są cukry?

- A - węglowodanami
 - B - węglowodorami
 - C - wodorotlenkami
-

7. Jakie węglowodany-cukry zawierają (głównie) np. makarony i ciemne pieczywo:

- A - proste
 - B - złożone
-

8. Cukier stołowy -biały i brązowy (z buraków i trzciny cukrowej) to węglowodan zwany:

- A - sacharoza
 - B - maltoza
 - C - laktoza
-

9. Fruktaza-cukier obecny np. w owocach i miodzie nazywany jest cukrem:

- A - owocowym
 - B - miodnym
 - C - gronowym
-

10. Glukoza-cukier obecny np. w owocach , warzywach i miodzie nazywany jest cukrem:

- A - owocowym
 - B - gronowym
 - C - słodowym
-

11. Cukier słodowy obecny w słodzie, syropie klonowym i produktach przemysłu fermentacyjnego (zacier,brzeczka) to :

- A - maltoza
 - B - fruktoza
 - C - glukoza
-

12. Cukier mleczny występujący w mleku wszystkich ssaków to:

- A - laktoza
 - B - milkoza
-



◦ C - mlekoza



CUKRY W NASZEJ DIECIE

trochę dietetyki, chemii i życia

Poziom trudności: Średni

Karta odpowiedzi

1. A
2. A
3. A
4. A
5. A
6. A
7. B
8. A
9. A
10. B
11. A
12. A