**ΜΑΘΗΜΑ #1**

**Ερώτηση Εξετάσεων: Πολλαπλής Επιλογής (Μοναδική Απάντηση). Σε ένα κουτί από γάλα αναγράφεται η ένδειξη 100 Kcal. Σε πόσα KJ αντιστοιχεί η ενέργεια που περικλείεται; (Α) 4.2, (Β) 42, (Γ) 420, (Δ) 4200, (Ε) κανένα απ' αυτά.**

1 Kcal=4,2 kJ. 10 Kcal=42 kJ. 100 Kcal=420 kJ.

Ερώτηση εξετάσεων: Σας δίνονται οι εξής ενώσεις: Υποδείξτε τον Υδατάνθρακα. Α) C6H12O6 , (Β) CH3-CH2-OH, (Γ) CO2 , (Δ) CH4 , (Ε) CH3CH2Cl.

**ΜΑΘΗΜΑ #2**

ΕΠΕ: Μετουσίωση των Πρωτεϊνών είναι (Α) η συνολική καταστροφή του μορίου, (Β) ο χωρισμός των αμινοξέων, (Γ) η αλλοίωση της τριδιάστατης δομής τους, (Δ) η ένωση με υδατάνθρακες, (Ε) κανένα από αυτά.

Ερώτηση Εξετάσεων ΠΕ: Όταν το γάλα ζεσταθεί πάνω από τη θερμοκρασία που αντέχει το δάκτυλό μας, το χύνουμε: διότι (Α) Αχρηστεύονται (μετουσιώνονται) οι Δομικές του Πρωτεΐνες, (Β) διότι αχρηστεύονται τα Ιχνοστοιχεία του όπως ο Φώσφορος και το Ασβέστιο, (Γ) διότι αχρηστεύεται η Βιταμίνη Β12, (Δ) διότι αχρηστεύονται οι Δομικές και οι Λειτουργικές Πρωτεΐνες του. (Ε) Δεν το χύνουμε διότι παραμένουν χρήσιμες μεγάλες ποσότητες δομικών πρωτεϊνών. Υποδείξτε το σωστό.

**ΕΠΕ: Αν είσαστε Vegan, τότε χρειάζεστε με τη διατροφή σας ΣΟΓΙΑ ή ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ή Σπόρους Κινόας ή Φύτρα ή Μαγιά Μπύρας, διότι έτσι θα πάρετε (Α) απαραίτητα άλατα για την υγεία. (Β) Τις πιο Χρήσιμες βιταμίνες. (Γ) Τα Απαραίτητα αμινοξέα. (Δ) Καλής ποιότητας ενέργεια. (Ε) Όλα αυτά.**

**ΕΠΕ: Από τις εξής Τροφές η λιγότερο πλούσια σε απαραίτητα αμινοξέα είναι (Α) Τα ψάρια, (Β) Το κοτόπουλο, (Γ) η σόγια. (Δ) Τα φασόλια. (Ε) Τα μανιτάρια.**

ΕΠΕ: Τα Λιπίδια λέγονται και: (Α) Λίπη, (Β) Έλαια, (Γ) Τριγλυκερίδια, (Δ) Ειδικές Χοληστερόλες. (Ε) Τίποτε από αυτά.

ΕΠΕ: Το λιπαρό οξύ Ω-3 λέγεται έτσι (Α) Διότι περιέχει τρεις δεσμούς Ω. (Β) Περιέχει διπλό δεσμό στο τρίτο άτομο άνθρακα από την καρβοξυλομάδα. (Γ) Περιέχει διπλό δεσμό στο τρίτο άτομο άνθρακα από την Μεθυλομάδα. (Δ)

ΕΠΕ: Υποδείξτε το σωστό: Δύο από τα πιο γνωστά πολυακόρεστα είναι (Α) Το Ωμέγα-13 (Ω-13) που απαντάται (σε μεγάλες ποσότητες) στα σύκα και το Ω-6 που απαντάται (σε μεγάλες ποσότητες) στα καρύδια. (Β) Το Ω-13 που απαντάται στα ψάρια και το Ω-6 που απαντάται στα λεμόνια. (Γ) Το Ω-13 που απαντάται στο συκώτι και το Ω-6 που απαντάται στα λεμόνια. (Δ) Το Ω-33 που απαντάται στα ψάρια και το Ω-16 που απαντάται στα καρύδια. (Ε) Το Ω-3 που απαντάται στα ψάρια και το Ω-6 που απαντάται στα καρύδια.

ΕΠΕ: Υποδείξτε την ένωση η οποία περιέχει στο μόριό της γλυκερίνη:

ΕΠΕ: Για καλή υγεία συνιστάται: (Α) **Tιμή ολικής χοληστερίνης** **< 2000 mg/dl, LDL <130 mg/dl** και **HDL >35 mg/dl.** (Β) **Tιμή ολικής χοληστερίνης** **< 200 mg/dl, LDL <130 mg/dl** και **HDL >35 mg/dl. (Γ) Tιμή ολικής χοληστερίνης** **< 20 mg/dl, LDL <1300 mg/dl** και **HDL >350 mg/dl. (Δ)………**γλ

Ένα χάπι Σπιρουλίνας περιέχει: 60 φορές περισσότερο σίδηρο από το σπανάκι, (Β) είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α, (Γ) Eίναι από τις πιο πλούσιες τροφές στην αντιοξειδωτική προ-βιταμίνη A (β-καροτένιο), (Δ) Eίναι ιδιαίτερα καλή πηγή των βιταμινών B12 και E, (Ε) Πρέπει να την καταναλώνουν όσοι χρειάζονται μεγάλες ποσότητες Βιταμίνης C. Υποδείξτε το λάθος.

Μάθημα #3

Στην περίφημη μελέτη των 7 Χωρών του Keys οι Έλληνες σε σχέση με τους Ιάπωνες είχαν, εξ αιτίας της μεγάλης κατανάλωσης ελαιόλαδου: (Α) Υψηλότερα επίπεδα Στεφανιαίας Νόσου (ΣΝ) αλλά χαμηλότερες τιμές συνολικής χοληστερίνης. (Β) Υψηλότερα επίπεδα συνολικής χοληστερίνης αλλά χαμηλότερες συχνότητες Στεφανιαίας νόσου. (Γ) Υψηλότερα επίπεδα συνολικής χοληστερίνης και υψηλότερες συχνότητες ΣΝ. (Δ) Χαμηλότερα επίπεδα συνολικής χοληστερίνης και χαμηλότερες συχνότητες ΣΝ. (Ε) Κανένα από αυτά.

Η σωστή σειρά σε περιεκτικότητα αντιοξειδωτικών από τη μεγαλύτερη στη μικρότερη είναι: (Α) Μπανάνες-Τσάϊ- καφές. (Β) Τσάϊ- καφές-μπανάνες. (Γ) Καφές-μπανάνες-τσάϊ. (Δ) Καφές-Τσάϊ-Μπανάνες. (Ε) τίποτε από αυτά.