**Η ΚΑΘΕ ΣΩΣΤΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΒΑΘΜΟΛΟΓΕΙΤΑΙ ΜΕ +3%. ΟΙ ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΕΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΒΑΘΜΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ ΜΕ -1%.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.       | 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. | Γ |
| 2.       | Υποδείξτε τον Υδατάνθρακα. (Α) C6H12O6, (Β) CH3-CH2-OH, (Γ) CO2,(Δ) CH4. | Α |
| 3.       | Υποδείξτε τη σωστή φράση: (Α) Η Γαλακτόζη είναι ένας Δισαχαρίτης που με τη βοήθεια του ενζύμου Λακτάση μετατρέπεται στο Λεπτό Έντερο σε Λακτόζη και Γλυκόζη. (Β) Η Λακτόζη είναι ένας Δισαχαρίτης που στο Λεπτό έντερο, με τη βοήθεια του Ενζύμου Λακτάση διασπάται σε Γαλακτόζη και Γλυκόζη. (Γ) Η Λακτάση είναι ένας Δισαχαρίτης που στο Λεπτό έντερο, με τη βοήθεια του Ενζύμου Γαλακτόζη διασπάται σε Λακτόζη και Γλυκόζη. (Δ) Η Γαλακτόζη είναι ένας Πολυσαχαρίτης που στο Λεπτό έντερο, με τη βοήθεια του Ενζύμου Λακτάση διασπάται σε Λακτόζη και Γλυκόζη. | Β |
| 4.       | Το αλάτισμα των λαχανικών πριν την ώρα τους σχετίζεται με απώλεια: (Α) των βιταμινών Β και C, (Β) των τριγλυκεριδίων, (Γ) των πρωτεϊνών, (Δ) των βιταμινών A, D, E, K.    | Α |
| 5.       | Οι ημερήσιες ανάγκες σε θερμίδες μιας κοπέλας 20 ετών με έντονη δραστηριότητα είναι περίπου (Α) 22,5, (Β) 220, (Γ) 2222, (Δ) 22000. | Γ |
| 6.       | Υποδείξτε την πρόταση που ΔΕΝ αφορά την βιταμίνη Α: (Α) λέγεται και καροτίνη. (Β) Η έλλειψή της σχετίζεται με τη ραχίτιδα, (Γ) είναι αντιοξειδωτική, (Δ) απαντά και στο γάλα. | Β |
| 7.       | Οι πιο κάτω διατροφικοί παράγοντες είναι αντιοξειδωτικοί με εξαίρεση (Α) τη βιταμίνη Κ, (Β) τη βιταμίνη A, (Γ) τη βιταμίνη C, (Δ) τη βιταμίνη Ε. | Α |
| 8.       | Υποδείξτε το σωστό: Δύο από τα πιο γνωστά πολυακόρεστα είναι (Α) Το ωμέγα-13 που περιέχεται στα σύκα και το ωμέγα-6 που περιέχεται στα καρύδια, (Β) το ωμέγα-13 που περιέχεται στα ψάρια και το ωμέγα-6 που περιέχεται στα λεμόνια, (Γ) το ωμέγα-13 που περιέχεται στο συκώτι και το ωμέγα-6 που περιέχεται στα βλίτα, (Δ) το ωμέγα-3 που περιέχεται στα ψάρια και το ωμέγα-6 που περιέχεται στα καρύδια. | Δ |
| 9.       | Οι γαστρεντερικές διαταραχές που σχετίζονται με το γάλα (φουσκώματα, αυξημένη αποβολή αερίων, διαταραχές στις κενώσεις, κλπ) μπορεί να οφείλονται (Α) Σε δυσανεξία στη λακτόζη που είναι υδατάνθρακας, (Β) Σε δυσανεξία στη λακτόζη που είναι πρωτεΐνη, (Γ) Σε δυσανεξία στην Καζεΐνη Α1 που είναι πρωτεΐνη, (Δ) Σε δυσανεξία που σχετίζεται, κυρίως, με το αγελαδινό γάλα. Υποδείξτε το λάθος.  | Β |
| 10.   | Οι 3 Αντιοξειδωτικές βιταμίνες είναι: (Α) οι Α-D-E, (Β) οι Α-C-E, (Γ) Α-C-Κ, (Δ) οι Ε-C-K. Υποδείξτε την σωστή επιλογή. | Β |
| 11.   | Η Αγωγή Υγείας διαφέρει από την Προαγωγή της Υγείας (Α) σε τρία σημεία, (Β) σε δύο σημεία, (Γ) σε τέσσερα σημεία, (Δ) σε κανένα σημείο. Υποδείξτε το σωστό. | Δ |
| 12.   | Υποδείξτε τον πιο επιθυμητό συνδυασμό για την αποφυγή της ΣΝ (Στεφανιαίας Νόσου): (Α) ανεβασμένη συνολική χοληστερίνη-ανεβασμένη HDL-χαμηλή LDL, (Β) ) χαμηλή χοληστερίνη-ανεβασμένη HDL-χαμηλή LDL, (Γ) ανεβασμένη χοληστερίνη-ανεβασμένη HDL-ανεβασμένη LDL, (Δ) χαμηλή χοληστερίνη-χαμηλή HDL-χαμηλή LDL. | Β |
| 13.   | Ο Βασικός Μεταβολισμός μιας κοπέλας 20 ετών (ΜΟ) είναι (περίπου) (Α) 148 Kcal, (B) 14,8 Kcal, (Γ) 14820 Kcal,  (Δ) 1482 Κcal. | Δ |
| 14.   | Υποδείξτε τη σωστή συχνότητα στην κατανάλωση κρέατος σύμφωνα με την Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής: (Α) Καθημερινή κατανάλωση, (Β) Μέρα παρά μέρα, (Γ) Λίγες φορές το μήνα, (Δ) Δεν έχει σημασία. | Γ |
| 15.   | Ποια από τις προτάσεις που αφορούν το ελαιόλαδο είναι σωστή: (Α) Ελαττώνει την LDL και διατηρεί την HDL σε υψηλά επίπεδα. (Β) ελαττώνει και την HDL και την LDL. (Γ) ελαττώνει μόνο την LDL, (Δ) ελαττώνει μόνο την HDL. | Α |
| 16.   | Το κατσικίσιο γάλα, σε ότι αφορά στις δυσανεξίες, υπερτερεί του αγελαδινού διότι: (Α) Είναι πλούσιο σε Καζεϊνη-Α1. (Β) Περιέχει Καζεϊνη-Α1 και δεν έχει Καζεΐνη Α2 , (Γ) Περιέχει Καζεϊνη-Α2 και δεν έχει Καζεΐνη Α1, (Δ) Περιέχει ίσες ποσότητες από Α1/Α2. | Γ |
| 17.   | Από τις παρακάτω Βιταμίνες, υποδείξτε την λιποδιαλυτή, και συνεπώς πρέπει να καταναλώνεται με προσοχή: (Α) Βιτ-D, (B) Βιτ-C, (Γ) Βιτ-Β9, (Δ) Βιτ-Β2. | Α |
| 18.   | Τα γάλατα μειωμένων λιπαρών μπορούν να καταναλώνονται: (Α) Οποτεδήποτε, (Β) Ποτέ, (Γ) Μετά από την ηλικία των 2-3 ετών, (Δ) Μετά τα 10 έτη.  Υποδείξτε τη σωστή επιλογή. | Γ |
| 19.   | 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. | Γ |
| 20.   | Αν κάψουμε στο θερμιδόμετρο 1 γρ πατάτας, αυγού ή λαδιού πόση ΠΕΡΙΠΟΥ  ενέργεια σε Θερμίδες θα απελευθερωθεί; (Α) 4,1 -5,3- 9,16. (Β) 9,16, 5,3, 4,1. (Γ) 4,1, 9,16, 5,3. (Δ) 5,3, 9,16, 4,1 | Α |
| 21.   | Για καλή υγεία συνιστάται: (Α) Tιμή Ολικής Χοληστερίνης (ΤΟΧ) < 2000 mg/dl, LDL <130 mg/dl και HDL >35 mg/dl. (Β) ΤΟΧ < 200 mg/dl, LDL <130 mg/dl και HDL >35 mg/dl. (Γ) ΤΟΧ < 20 mg/dl, LDL <1300 mg/dl και HDL >350 mg/dl. (Δ) ΤΟΧ < 20000 mg/dl, LDL <13 mg/dl και HDL >35 mg/dl. Υποδείξτε το σωστό.   | Β |
| 22.   | Το αλάτισμα των λαχανικών πριν την ώρα τους σχετίζεται με απώλεια: (Α) των λιποδιαλυτών βιταμινών, (Β) των αλάτων, (Γ) των πρωτεϊνών, (Δ) των υδατανθράκων.    | Β |
| 23.   | Σύμφωνα με μελέτη στον Ελληνικό πληθυσμό, η αύξηση στην κατανάλωση κρέατος ανάμεσα στη δεκαετία του ’60 και του ’90 ήταν: (Α) Μηδενική, (Β) 10%, (Γ) 20%, (Δ) 200%. Υποδείξτε το σωστό. | Δ |
| 24.   | Στη μελέτη των 7 χωρών του Keys, οι Έλληνες, ενώ είχαν υψηλότερο δείκτη χοληστερίνης, είχαν χαμηλότερες τιμές Στεφανιαίας Νόσου (ΣΝ). Αυτό οφειλόταν: (Α) Στην μεγάλη Ηλιοφάνεια, (Β) στο μεσημεριανό ύπνο, (Γ) στη δράση του ελαιόλαδου, (Δ) στη λιγότερη ατμοσφαιρική ρύπανση. | Γ |
| 25.   | Το μαύρο ψωμί υπερέχει ως προς το λευκό  στο ότι έχει: (Α) λιγότερες θερμίδες και λιγότερα πρόσθετα,  (Β) περισσότερες βιταμίνες και άλατα, (Γ) περισσότερες ακατέργαστες φυτικές ίνες και άμυλο, (Δ) λιγότερες [καταναλώσιμες] θερμίδες, περισσότερες χρήσιμες ουσίες και περισσότερες ακατέργαστες φυτικές ίνες. | Δ |
| 26.   | Υποδείξτε το Λάθος: (Α) Όλα τα φυτικά κύτταρα καλύπτονται από τοίχωμα κυτταρίνης. (Β) Μία πατάτα είναι «γεμάτη» με άμυλο. (Γ) Η κυτταρίνη, το άμυλο και το γλυκογόνο αποτελούνται από πολλά μόρια Γλυκόζης. (Δ) Το Γλυκογόνο απαντά μόνο στα φυτά. | Δ |
| 27.   | Οι απόλυτοι χορτοφάγοι ενδεχομένως κινδυνεύουν να μην απορροφούν ικανοποιητικά: (Α) τη βιτ. Β12 και τη Βιτ. C, (Β) τα φλαβονοειδή, (Γ) τη Βιτ. Κ και το σίδηρο, (Δ) τη Βιτ. Β12 και το σίδηρο. | Δ |
| 28.   | Η στέβια υπερτερεί της ασπαρτάμης στα εξής (σημειώστε την ανακρίβεια): (Α) μπορεί να καταναλωθεί και από αυτούς που πάσχουν από Αλκαπτονουρία, (Β) είναι φυσικό προϊόν, (Γ) αντέχει σε ψηλές θερμοκρασίες, (Δ) υπερτερεί σε γλυκαντική αξία. | Δ |
| 29.   | Η σωστή σειρά σε περιεκτικότητα αντιοξειδωτικών από τη μεγαλύτερη στη μικρότερη είναι: (Α) Μπανάνες-πράσινο Τσάι- καφές, (Β) πρ. Τσάι- καφές-μπανάνες, (Γ) Καφές-μπανάνες-πρ. τσάι, (Δ) Καφές- πρ. Τσάι-Μπανάνες. | Δ |
| 30.    |  [Η θερμιδογόνα αξία των Υδατανθράκων/Λιπιδίων/πρωτεϊνών, είναι, σε Kcal αντίστοιχα: : (Α) 4.1 /9,16/ 5,3, (Β) 5,3/9,16/4,1. (Γ) 40,1/91,6/5,3.](https://eclass.uoa.gr/modules/exercise/admin.php?course=ECD130&modifyAnswers=28203&fromExercise=) | Α |
| 31.   | Το Ιπποφαές και η Σπιρουλίνα συνιστώνται ως συμπληρώματα διατροφής για τους εξής λόγους- Σημειώστε την εξαίρεση: (Α) Είναι προϊόντα φυσικής προέλευσης, (Β) είναι προϊόντα Ζωϊκής προέλευσης, (Γ) Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, (Δ) Είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. | Β |
| 32.   | Πολύ καλές πηγές του γνωστού αντικαρκινικού παράγοντα Λυκοπένη είναι: (Α) Το καρπούζι και το πεπόνι. (Β) Η ντομάτα και το σκόρδο. (Γ) Το σκόρδο και το κρεμμύδι. (Δ) Η ντομάτα και το καρπούζι. (Ε) Τίποτε από αυτά. | Δ |
| 33.   | Κάποια που παίρνει συμπληρώματα σιδήρου (Α) δεν πρέπει να τα παίρνει με νερό, (Β) καλό είναι να τα παίρνει με γάλα, (Γ) δεν πρέπει να πίνει για λίγη ώρα Coca-Cola με στέβια, (Δ) Θα πρέπει να αποφεύγει πριν και μετά το γάλα διότι το ασβέστιο του γάλατος, ενδεχομένως να ελαττώνει την απορρόφηση του σιδήρου. Υποδείξτε το σωστό. | Δ |