

- นายสมปอง ยิ่งชม เข้าพิตเนสออกกำลังกายอย่างหนัก ปรากฏว่าเกิดอาการเหนื่อย หน้ามืด วิงเวียน นายสมปอง ควรรับประทานอาหารประเภทใด เพื่อให้ได้พลังงานไปใช้อย่างรวดเร็ว
  - น้ำอ้อยสด น้ำผึ้ง
  - น้ำแร่ ขนมหั้ว
  - น้ำส้มคั้น น้ำแอปเปิ้ล
  - กระเพาะไก่ ไข่ดาว
  - นํ้านม ซาลาเปา
- น้ำทรายทราย เป็นน้ำตาลโคแซคคาไรด์ที่เกิดจากน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยว 2 ชนิดชนิดใดมารวมกัน
  - น้ำตาลกลูโคส น้ำตาลกลูโคส
  - น้ำตาลกลูโคส น้ำตาลกาแลคโตส
  - น้ำตาลมอลโทส น้ำตาลแลคโทส
  - น้ำตาลกลูโคส น้ำตาลฟรุกโทส
  - น้ำตาลฟรุกโทส น้ำตาลกาแลคโทส
- ข้อใดไม่ใช่คาร์โบไฮเดรตชนิดพอลิแซคคาไรด์
  - แป้ง
  - ไกลโคเจน
  - กาแลคโตส
  - เซลลูโลส
  - แพคติน
- ไกลโคเจน ถูกสะสมที่ตับและกล้ามเนื้อ เมื่อร่างกายขาดแคลน จะเปลี่ยนอยู่ในรูปน้ำตาลชนิดใด
  - มอลโทส
  - กลูโคส
  - ซูโครส
  - แลคโตส
  - ฟรุกโทส
- อาหารในข้อใดพบน้ำตาลโมเลกุลเดี่ยวทั้งหมด
  - แป้ง น้ำอ้อย
  - น้ำเชื่อม น้ำมะพร้าว
  - น้ำผึ้ง นมสด
  - เบียร์ นมถั่วเหลือง
  - น้ำแอปเปิ้ล น้ำองุ่น
- สาร B ทำให้เกิดปฏิกิริยากับ  $\text{Cu}^{2+}$  อยู่ในสารละลายเบส เกิดเป็น  $\text{Cu}_2\text{O}$  : ซึ่งมีสีน้ำตาลแดง สาร B ควรเป็นสารใดต่อไป
  - แป้ง
  - เซลลูโลส
  - น้ำตาลฟรุกโทส
  - โคติน
  - ไกลโคเจน
- ข้อใดกล่าวถึงเซลลูโลสได้ถูกต้อง
  - ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างพืช เป็นองค์ประกอบของผนังเซลล์
  - ประกอบด้วยกลูโคส มาเชื่อมต่อกันด้วยพันธะไกลโคซิดิก  $\alpha$  (1-4)
  - ประกอบด้วยน้ำตาลโมโนแซคคาไรด์ 2 ชนิด คือ กลูโคส และฟรุกโทส มาเชื่อมต่อกันด้วยพันธะไกลโคซิดิก  $\beta$  (1-4)
  - ในร่างกายมนุษย์สามารถย่อยเซลลูโลสด้วยเอนไซม์เปลี่ยนเป็นน้ำตาลกลูโคสและดูดซึมได้
  - ในร่างกายมนุษย์ไม่สามารถใช้ประโยชน์จากเซลลูโลสได้เลย
- นางละอองดาว ตีมนมวัว แล้วปรากฏว่า ท้องอืด ไม่สบายท้อง แต่พอหันมาตีมนมถั่วเหลืองกลับไม่มีอาการดังกล่าว อาการดังกล่าวเกิดขึ้นจากสาเหตุใด
  - ร่างกายไม่ดูดซึมนมวัว
  - นายสมชายอาหารเป็นพิษ
  - นายสมชาย เป็นโรคพร่องแลคเทส
  - นายสมชาย เป็นโรคขาดวิตามิน
  - นายสมชายเป็นโรคตีชาน
- นักกีฬาควรรับประทานอาหารประเภทใด ในขณะที่เก็บตัวลงแข่งขัน เพื่อให้สามารถสร้างเป็นไกลโคเจนเก็บที่กล้ามเนื้อ
  - นมสด กล้วยหอม
  - เผือก ขนมหั้ว
  - โยเกิร์ต น้ำองุ่น
  - น้ำส้ม นมสด
  - มันฝรั่ง น้ำแอปเปิ้ล
- คาร์โบไฮเดรตชนิดใด มีลักษณะเป็นผง
  - กลูโคส
  - ฟรุกโทส
  - กาแลคโตส
  - ไกลโคเจน
  - ซูโครส