

Mời các bạn cùng tham khảo hướng dẫn giải bài tập SGK Sinh học **Bài 34: Vitamin và muối khoáng** trang 107, 108, 110 lớp 8 được chúng tôi chọn lọc và giới thiệu ngay dưới đây nhằm giúp các em học sinh tiếp thu kiến thức và củng cố bài học của mình trong quá trình học tập môn Sinh học.

*Soạn Sinh 8 Bài 34: Vitamin và muối khoáng*

Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 34 trang 107, 108, 110

**Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 34 trang 107:** Hãy đánh dấu + vào câu đúng trong các câu dưới đây:

- Vitamin có nhiều ở thịt, rau, quả tươi
- Vitamin cung cấp cho cơ thể nguồn năng lượng
- Vitamin là một hợp chất hữu cơ có trong thức ăn với một liều lượng nhỏ nhưng cần thiết cho sự sống.
- Vitamin là một loại muối đặc biệt làm cho thức ăn ngon hơn.
- Vitamin là thành phần cấu trúc của nhiều emzim tham gia các phản ứng chuyển hóa năng lượng của cơ thể.
- Cơ thể người và động vật không thể tổng hợp được vitamin mà phải lấy từ thức ăn.

**Trả lời:**

- Vitamin có nhiều ở thịt, rau, quả tươi
- Vitamin là một hợp chất hữu cơ có trong thức ăn với một liều lượng nhỏ nhưng cần thiết cho sự sống.
- Vitamin là thành phần cấu trúc của nhiều emzim tham gia các phản ứng chuyển hóa năng lượng của cơ thể.
- Cơ thể người và động vật không thể tổng hợp được vitamin mà phải lấy từ thức ăn.

**Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 34 trang 108:** Nghiên cứu bảng 34-1, em hãy cho biết thực đơn trong bữa ăn cần phối hợp như thế nào để cung cấp đủ vitamin trong cơ thể?

**Trả lời:**

Thực đơn trong bữa ăn cần phối hợp giữa thức ăn có nguồn gốc từ động vật và thực vật, cần thay đổi thực đơn giữa các bữa ăn thường xuyên để đảm bảo dinh dưỡng cho cơ thể.

**Trả lời câu hỏi Sinh 8 Bài 34 trang 110:**

- Vì sao nói nếu thiếu vitamin D trẻ em sẽ mắc bệnh còi xương?
- Vì sao nhà nước vận động nhân dân sử dụng muối iot?
- Trong khẩu phần ăn hàng ngày cần được cung cấp những loại thực phẩm nào và chế biến như thế nào để đảm bảo đủ vitamin và muối khoáng cho cơ thể?

**Trả lời:**

- Thiếu vitamin D trẻ dễ mắc còi xương vì vitamin D cần cho sự trao đổi canxi và photpho.
- Nhà nước vận động nhân dân sử dụng muối iot vì đây là thành phần không thể thiếu của tuyến giáp.
- Trong khẩu phần ăn, ta cần:
  - + Cung cấp đủ lượng thịt (hoặc trứng, sữa)
  - + Cung cấp đủ rau, hoa quả tươi
  - + Sử dụng muối vừa phải (đặc biệt là iot)
  - + Trẻ em cần được tăng cường các thức ăn chứa nhiều canxi
  - + Chế biến thức ăn hợp lý để chống mất vitamin khi nấu ăn

**Giải bài tập SGK Sinh học 8 Bài 34**

**Bài 1 (trang 110 sgk Sinh học 8) :** Vitamin có vai trò gì đối với hoạt động sinh lí của cơ thể ?

**Lời giải:**

Vitamin tham gia vào cấu trúc nhiều hệ enzym của các phản ứng sinh hóa trong cơ thể. Thiếu vitamin gây rối loạn các hoạt động sinh lí, quá thừa vitamin cũng gây bệnh nguy hiểm.

**Bài 2 (trang 110 sgk Sinh học 8) :** Em hãy kể những điều em biết về các loại vitamin và vai trò của các loại vitamin đó

**Lời giải:**

- Vitamin A có ở những hoa quả có màu đỏ: cà chua, gấc bổ sung các chất dinh dưỡng cho cơ thể tác dụng làm sáng mắt đẹp da
- Vitamin C có ở những quả có vị chua như chanh tác dụng bổ máu chống chảy máu cam.
- Vitamin B1,B12 rất tốt cho phụ nữ mang thai.

**Bài 3 (trang 110 sgk Sinh học 8) :** Hãy giải thích vì sao trong thời kì thuộc Pháp, đồng bào các dân tộc Việt Bắc và Tây Nguyên phải đốt cỏ tranh lấy tro để ăn.

**Lời giải:**

Trong tro của cỏ tranh có một số muối khoáng tuy không nhiều và chủ yếu là muối kali. Vì vậy, việc ăn tro cỏ tranh chỉ là biện pháp tạm thời chứ không thể thay thế hoàn toàn muối ăn hằng ngày.

**Bài 4 (trang 110 sgk Sinh học 8) :** Vì sao cần bổ sung thức ăn giàu chất sắt cho các bà mẹ khi mang thai ?

**Lời giải:**

Sắt cần cho sự tạo thành hồng cầu và tham gia quá trình chuyển hóa. Vì vậy, bà mẹ mang thai cần được bổ sung chất sắt để thai phát triển tốt, người mẹ khỏe mạnh.

Lý thuyết Sinh 8 Bài 34

## I. Vitamin

- Vitamin là hợp chất hoá học đơn giản, là thành phần cấu trúc của nhiều enzym trong cơ thể.

- + Vitamin có nhiều trong rau, quả, thịt,...
  - + Cơ thể người và động vật không thể tự tổng hợp mà phải lấy từ thức ăn.
  - Vai trò:
    - + Đảm bảo các hoạt động sinh lí bình thường của cơ thể.
    - + Cần phối hợp cân đối các loại thức ăn để cung cấp đủ vitamin cho cơ thể.
    - + Thiếu vitamin dẫn tới rối loạn trong hoạt động sinh lí của cơ thể.
    - + Nếu lạm dụng gây ra nhiều bệnh nguy hiểm như tiêm nhiều vitamin D sẽ dẫn tới hiện tượng hóa canxi của mô mềm dẫn đến tử vong.
- ⇒ Nếu thiếu vitamin D trẻ nhỏ sẽ mắc bệnh còi xương => cần bổ sung đầy đủ.

Loại vitamin	Vai trò chủ yếu	Nguồn cung cấp
Vitamin A	Thiếu - biểu bì kém bền vững, dễ nhiễm trùng, giác mạc khô, có thể dẫn tới mù lòa.	Bơ, trứng, dầu cá. Thực vật có màu vàng, đỏ, xanh thẫm chứa nhiều caroten là chất tiền vitamin A.
Vitamin D	Cần cho sự trao đổi canxi và photpho. Thiếu - trẻ em bị còi xương, người lớn bị loãng xương.	Bơ, trứng, sữa, dầu cá. Là vitamin duy nhất được tổng hợp ở da dưới ánh sáng mặt trời.
Vitamin E	Cần cho sự phát dục bình thường. Chống lão hóa, bảo vệ tế bào.	Gan, hạt nảy mầm, dầu thực vật ...
Vitamin C	Chống lão hóa, chống ung thư. Thiếu - làm mạch máu giòn, gây chảy máu, mắc bệnh scorbút.	Rau xanh, cà chua, quả tươi ...
B1	Tham gia quá trình chuyển hóa. Thiếu - mắc bệnh tê phù, viêm dây thần kinh.	Ngũ cốc, thịt lợn, trứng, gan ...
B2	Thiếu - gây loét niêm mạc	Gan, thịt bò, trứng, hạt ngũ cốc ...
B3	Thiếu - gây viêm da, suy nhược	Lúa gạo, cà chua, ngô vàng, cá hồi, gan
B12	Thiếu - gây bệnh thiếu máu	Gan cá biển, sữa, trứng, phomat, thịt

## II. Muối khoáng

- Muối khoáng là thành phần quan trọng của tế bào, đảm bảo cân bằng áp suất thẩm thấu và lực trương của tế bào, tham gia vào thành phần cấu tạo của nhiều enzym đảm bảo quá trình trao đổi chất và năng lượng.

Tên muối khoáng	Vai trò chủ yếu	Nguồn cung cấp
Natri và kali	Thành phần quan trọng trong dịch nội bào, nước mô, huyết tương. Tham gia các hoạt động trao đổi chất, hoạt động cơ cơ, hình thành và dẫn truyền xung thần kinh	Có nhiều trong muối ăn. Trong tro thực vật.
Canxi	Là thành phần chính trong xương, răng. Có vai trò quan trọng trong hoạt động của cơ, trong quá trình đông máu, phân chia tế bào chất, trao đổi glicogen và dẫn truyền xung thần kinh	Cơ thể chỉ hấp thụ canxi khi có mặt vitamin D Có nhiều trong rau xanh, sữa, trứng
Sắt	Là thành phần cấu tạo của hemoglobin trong hồng cầu	Có trong thịt, cá, gan, trứng, các loại đậu
Iot	Là thành phần không thể thiếu của hoocmôn tuyến giáp	Có trong đồ ăn biển, dầu cá, rau trồng trên đất nhiều iot, muối iot
Lưu huỳnh	Là thành phần cấu tạo của nhiều hoocmôn và vitamin	Có nhiều trong thịt bò, cừu, gan, cá, trứng, đậu
Kẽm	Là thành phần của nhiều enzym. Cần thiết cho sự phát triển bình thường của cơ thể và hàn gắn vết thương	Có trong nhiều loại thức ăn, đặc biệt là thịt
Photpho	Là thành phần cấu tạo của nhiều enzym	Có nhiều trong thịt, cá

**CLICK NGAY** vào **TẢI VỀ** dưới đây để download giải bài tập Sinh học **Bài 34: Vitamin và muối khoáng** trang 107, 108, 110 SGK lớp 8 hay nhất file word, pdf hoàn toàn miễn phí.