

Nội dung bài viết

1. [Liên hệ thực tế và trả lời \(SGK Khoa học 4 tập 1 trang 12\)](#)
2. [Liên hệ thực tế và trả lời \(SGK Khoa học 4 tập 1 trang 13\)](#)

Liên hệ thực tế và trả lời (SGK Khoa học 4 tập 1 trang 12)

1. Kể tên một số loại thức ăn chứa nhiều chất đạm mà em biết.

Trả lời:

Một số loại thức ăn chứa nhiều chất đạm mà em biết: đậu nành, thịt lợn, trứng gà, thịt vịt, cá, đậu phụ, tôm, thịt bò, cua, ốc,...

2. Nêu vai trò của chất đạm đối với cơ thể.

Trả lời:

Chất đạm giúp xây dựng và đổi mới cơ thể: tạo ra những tế bào mới làm cho cơ thể lớn lên, thay thế những tế bào già bị huỷ hoại trong hoạt động sống của con người.

Liên hệ thực tế và trả lời (SGK Khoa học 4 tập 1 trang 13)

1. Kể tên một số loại thức ăn chứa nhiều chất béo mà bạn biết.

Trả lời:

Các thức ăn có chứa nhiều chất béo là: dầu ăn, mỡ, đậu tương, lạc, đỗ tương, ...

2. Nêu vai trò của chất béo đối với cơ thể.

Trả lời:

Chất béo giàu năng lượng và giúp cơ thể hấp thụ các vi-ta-min: A, D, E, K.

Chất béo có vai trò tham gia vào cấu trúc cơ thể. Ở người trưởng thành, có khoảng 18-24% trọng lượng cơ thể là chất béo. Chất béo là chất thiết yếu, có mặt ở màng tế bào và các màng nội quan của tế bào như nhân và ti thể, vì vậy đóng vai trò quan trọng trong các hoạt động sống của tế bào. Chất béo cũng có vai trò trong dự trữ năng lượng, đi đều hòa hoạt động, bảo vệ cơ thể trước những thay đổi về nhiệt độ...

Các nghiên cứu về dinh dưỡng cơ bản khẳng định chất béo trong khẩu phần ăn của con người có 2 vai trò chính là cung cấp năng lượng và hấp thu vận chuyển các vitamin tan trong dầu mỡ. Độ đậm đặc năng lượng của chất béo cao nhất trong các chất

sinh năng lượng. 1 gram chất béo khi đốt cháy trong cơ thể cung cấp 38kj, tương ứng với 9kcal, gấp hơn 2 lần so với chất đạm (Protein) và chất đường bột (Glucid). Chất béo là dung môi vận chuyển (carrier) các vitamin tan trong dầu mỡ (như vitamin A, D, E và K). Các vitamin này vào cơ thể một phần lớn phụ thuộc vào hàm lượng của chất béo trong thực phẩm. Điều đó có nghĩa là khi lượng chất béo trong khẩu phần ăn thấp sẽ dẫn đến giảm hấp thu các vitamin này. Điều này làm cho chất béo trở nên quan trọng hơn vì các vitamin tan trong dầu có vai trò quan trọng đối với các chức năng thị giác, khả năng đáp ứng miễn dịch, tạo máu, tăng trưởng và chống lão hóa,... Trong chế biến thực phẩm, chất béo có vai trò tạo hương vị thơm ngon, cảm giác no lâu.