



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

Χημεία & Σύγχρονα Θέματα Διατροφής (ΧΗΜ-160)

Ενότητα: Ερωτήσεις Αξιολόγησης

Απόστολος Ρίζος
Καθηγητής Τμήματος Χημείας,
Πανεπιστήμιο Κρήτης



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Επιλέξτε την σωστή απάντηση. - Multiple Choice. Write the letter of the choice that best answers the question.

- 1) Ποιο/ποια από τα παρακάτω αληθεύουν;
 - α. Η LDL αποτελεί το κύριο μέσο μεταφοράς της χοληστερόλης στην κυκλοφορία του αίματος και η φυσιολογική της λειτουργία είναι να μεταφέρει τη χοληστερόλη στα κύτταρα.
 - β. Η HDL αποτελεί το κύριο μέσο μεταφοράς της χοληστερόλης στην κυκλοφορία του αίματος και η φυσιολογική της λειτουργία είναι να μεταφέρει τη χοληστερόλη στα κύτταρα.
 - γ. Η οξειδωμένη LDL έχει ενοχοποιηθεί για καρδιαγγειακές παθήσεις,
 - δ. Οι επιλογές (α) και (γ)
 - ε. Οι επιλογές (β) και (γ)

Which of the following are true?

- a. LDL is the principal carrier of cholesterol in the bloodstream and its physiological function is to transport cholesterol to cells.
b. HDL is the principal carrier of cholesterol in the bloodstream and its physiological function is to transport cholesterol to cells.
c. Oxidized LDL has been implicated in heart disease, d. Options (a) and (c) e. Options (b) and (c)
- 2) Τα trans-λιπαρά οξέα και τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι:
α. Μονοακόρεστα β. Κορεσμένα γ. Πολυακόρεστα
δ. όλα τα παραπάνω (α-γ) ε. κανένα από τα παραπάνω (α-γ)

Trans fatty acids and ω -3 fatty acids are:

- 3) Σχεδόν το ____ % της ημερήσιας χοληστερόλης παράγεται ενδογενώς στο σώμα μας και είναι εντελώς ανεξάρτητο της καθημερινής μας διατροφής.
α. 20 β. 100 γ. 80 δ. 50 ε. Κανένα από τα προηγούμενα

Almost ____% of the daily cholesterol is produced endogenously in our body and is totally independent of our daily diet.

- a. 20 b. 100 c. 80 d. 50 e. None of the previous
- 4) Αυτός ο τύπος λίπους είναι στερεό σε θερμοκρασία δωματίου.
α. Κορεσμένα β. Μονοακόρεστα γ. Πολυακόρεστα.
δ. Μίγμα μονοακόρεστων και πολυακόρεστων ε. Όλα τα παραπάνω

This type of fat is solid at room temperature.

- a. Saturated b. Monounsaturated c. Polyunsaturated
d. Mixture of Monounsaturated and Polyunsaturated e. All of the above

- 5) Η γλυκόζη
- α. είναι ένας μονοσακχαρίτης β. που βρίσκεται στο αίμα
- γ. και είναι απολύτως απαραίτητος για τον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα ανά πάσα στιγμή
- δ. Ισχύουν μόνο τα α και β ε. όλα τα παραπάνω (α-γ)

Glucose

- a. is a monosaccharide
b. found in the blood at all times
c. is needed by the brain and nervous system at all times
d. all of the above
- 6) Η ορμόνη που εκκρίνεται σαν απάντηση στην άνοδο του σακχάρου στο αίμα είναι
α. το γλυκογόνο β. η γλουκαγόνη γ. η ινσουλίνη δ. οι ορμόνες του "άγχους"

The hormone that is secreted in response to a rise in blood sugar is:

- 7) Ποιο από τα παρακάτω τρόφιμα περιέχει χοληστερόλη;
α. ψάρια β. φυστικοβούτυρο γ. μαργαρίνη δ. αβοκάντο ε. όλα τα προηγούμενα

Which of the following foods contains cholesterol?

- 8) Ποιο από τα παρακάτω τρόφιμα είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά;
 α. ελαιόλαδο β. καλαμποκέλαιο γ. λάδι καρύδας δ. ηλιέλαιο ε. όλα τα προηγούμενα

Which of the following foods is HIGH in monounsaturated fat?
a. olive oil b. corn oil c. coconut oil d. sunflower oil e. all of them

- 9) Ποιο από τα παρακάτω δεν είναι πρωτεΐνη;
α. Κολлагόνο β. ινσουλίνη γ. αιμοσφαιρίνη
δ. Ένζυμα ε. όλα τα παραπάνω είναι πρωτεΐνες

Which of the following is not a protein?
a. Collagen b) Hemoglobin c. insulin
d. enzymes e. all of the above are proteins

- 10) Η λεπτίνη είναι:
α. ένα ένζυμο που διασπά τα λίπη
β. ένα ένζυμο που αναγκάζει τα λιποκύτταρα να απορροφήσουν λίπος
γ. μια ορμόνη που επικοινωνεί με τον εγκέφαλο σχετικά με την αποθήκευση λίπους
δ. μια ορμόνη που ενεργοποιεί το αίσθημα της πείνας

Leptin is:
a. an enzyme that digests fat
b. an enzyme that causes fat cells to absorb fat
c. a hormone that communicates with the brain about fat storage
d. a hormone that turns on hunger

- 11) Το οινόπνευμα και η φρουκτόζη μεταβολίζονται στο:
α. στόμα β. στομάχι γ. έντερο δ. εγκέφαλο ε. ήπαρ.

Alcohol and fructose are metabolized in the:
a. mouth b. stomach c. intestines d. brain e. liver

- 12) Η υπερβολική χρήση των αντι-ηλιακών μπορεί να οδηγήσει σε:
α. Ανεπάρκεια βιταμίνης C β. Ανεπάρκεια βιταμίνης D γ. Διαταραχές του δέρματος
δ. Υπερθυρεοειδισμό ε. Ανεπάρκεια σε Ιώδιο

Over-use of sunscreens may result in
a. Vitamin C deficiency b. Vitamin D deficiency c. Skin disorders
d. Hyperthyroidism e. Iodine deficiency

- 13) Ο διαβήτης τύπου II
α. είναι το πιο διαδεδομένο είδος διαβήτη β. χωρίς θεραπεία, οδηγεί σε υπεργλυκαιμία
γ. έχει ως γενεσιουργό αιτία, την αντίσταση στην ινσουλίνη δ. όλα τα παραπάνω
ε. κανένα από τα παραπάνω (α-γ)

Type II diabetes
a. is the more prevalent type of diabetes b. when untreated, leads to hyperglycemia
c. has as the underlying cause, insulin resistance d. all of the above
e. none of the above (a-c)

- 14) Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί παράγοντα κινδύνου για καρδιακή νόσο;
α. κάπνισμα β. διαβήτης γ. παχυσαρκία δ. όλα τα παραπάνω

Which of the following is a risk factor for heart disease?
a. smoking b. diabetes c. obesity d. all of the above

Σημειώστε «Σ» εάν οι παρακάτω προτάσεις είναι σωστές, ή «Λ» αν είναι ψευδείς.
True/False. Mark "T" if the statement is true. Mark "F" if the statement, or any part of it is false.

- ___ 15) Οι φυτικές ίνες δεν αφομοιώνονται από τα ένζυμα που παράγονται στο έντερο.
Dietary fiber is not digested by enzymes produced in the gut.
- ___ 16) Η φρουκτόζη ανήκει στους σύνθετους υδατάνθρακες.
Fructose belongs to the complex carbohydrates.
- ___ 17) Τα λίπη είναι απαραίτητα για τη μεταφορά των λιποδιαλυτών βιταμινών, όπως οι βιταμίνες A, D, E και K.
Fats are essential for the transport of fat soluble vitamins like vitamins A, D, E and K.
- ___ 18) Τα κορεσμένα λιπαρά οξέα είναι παρόμοια με τα trans λιπαρά καθώς αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.
Saturated fatty acids are the same as trans fatty acids in increasing the risk of coronary heart disease.
- ___ 19) Ένα τρόφιμο με «μερικώς υδρογονωμένα λίπη και έλαια» στον κατάλογο των συστατικών του περιέχει trans λιπαρά.
A food with "partially hydrogenated fat and oil" on the list of ingredients contains trans fat.
- ___ 20) Η χαρακτηριστική "δυτική διατροφή" είναι χαμηλή σε ω-3 λιπαρά και υψηλή σε ω-6 λιπαρά.
The so-called Western diet is low in the consumption of ω-3 fatty acids and high in the consumption of ω-6 fatty acids.

Τέλος Ενότητας



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Πανεπιστήμιο Κρήτης**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Σημειώματα

Σημείωμα αδειοδότησης

- Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά, Μη Εμπορική Χρήση, Όχι Παράγωγο Έργο 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

- Ως **Μη Εμπορική** ορίζεται η χρήση:
 - που δεν περιλαμβάνει άμεσο ή έμμεσο οικονομικό όφελος από την χρήση του έργου, για το διανομέα του έργου και αδειοδόχο
 - που δεν περιλαμβάνει οικονομική συναλλαγή ως προϋπόθεση για τη χρήση ή πρόσβαση στο έργο
 - που δεν προσπορίζει στο διανομέα του έργου και αδειοδόχο έμμεσο οικονομικό όφελος (π.χ. διαφημίσεις) από την προβολή του έργου σε διαδικτυακό τόπο
- Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Πανεπιστήμιο Κρήτης Απόστολος Ρίζος. «Χημεία & Σύγχρονα Θέματα Διατροφής (ΧΗΜ-160). Ερωτήσεις Αξιολόγησης». Έκδοση: 1.0. Ηράκλειο 2015. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση:
<https://opencourses.uoc.gr/courses/course/view.php?id=344>.

Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.