

**Bài 30: Vệ sinh hệ tiêu hóa**

**Câu 1:** Sau khi ăn thức ăn còn bám ở răng sẽ

- A. làm cho nước bọt tiết nhiều hơn nên dễ tiêu hoá thức ăn.
- B. làm cho nước bọt tiết ít hơn nên khó tiêu hoá thức ăn.
- C. tạo môi trường axit phá huỷ men răng.
- D. tạo môi trường kiềm phá huỷ men răng.

**Lời giải**

Thức ăn thừa còn bám ở răng sẽ tạo môi trường axit phá huỷ men răng.

Đáp án cần chọn là: C

**Câu 2:** Việc làm nào dưới đây có thể gây hại cho men răng của bạn ?

- A. Uống nước lọc
- B. Ăn kem
- C. Uống sinh tố bằng ống hút
- D. Ăn rau xanh

**Lời giải**

Ăn kem có thể gây hại cho men răng.

Đáp án cần chọn là: B

**Câu 3:** Vi khuẩn *Helicobacter pylori* – thủ phạm gây viêm loét dạ dày – kí sinh ở đâu trên thành cơ quan này?

- A. Lớp dưới niêm mạc
- B. Lớp niêm mạc
- C. Lớp cơ
- D. Lớp màng bọc

**Lời giải**

Dạ dày, tá tràng bị viêm loét do dòng vi khuẩn *Helicobacter pylori* ký sinh ở giữa lớp chất nhầy và lớp tế bào biểu mô niêm mạc dạ dày.

Đáp án cần chọn là: B

**Câu 4:** Loại vi khuẩn nào dưới đây kí sinh trên ống tiêu hoá của người ?

- A. Vi khuẩn gây bệnh lao
- B. Vi khuẩn gây bệnh thương hàn
- C. Vi khuẩn gây bệnh giang mai
- D. Tất cả các phương án còn lại

**Lời giải**

Vi khuẩn gây bệnh thương hàn kí sinh trên ống tiêu hoá của người.

Đáp án cần chọn là: B

**Câu 5:** Loại thức uống nào dưới đây gây hại cho gan của bạn ?

- A. Rượu trắng
- B. Nước lọc
- C. Nước khoáng
- D. Nước ép trái cây

**Lời giải**

Rượu trắng gây hại cho gan.

Đáp án cần chọn là: A

**Câu 6:** Khi ăn rau sống không được rửa sạch, ta có nguy cơ

- A. mắc bệnh sởi.
- B. nhiễm giun sán.
- C. mắc bệnh lậu.
- D. nổi mề đay.

**Lời giải**

Khi ăn rau sống không được rửa sạch, ta có nguy cơ nhiễm giun sán.

Đáp án cần chọn là: B

**Câu 7:** Bệnh đau dạ dày có thể phát sinh từ nguyên nhân nào dưới đây ?

A. Ăn uống không đúng bữa, ăn các loại thức ăn thô cứng hoặc quá cay nóng.

B. Căng thẳng thần kinh kéo dài

C. Vi khuẩn kí sinh dẫn đến viêm loét

D. Tất cả các phương án còn lại

**Lời giải**

Bệnh đau dạ dày có thể phát sinh từ cả ba nguyên nhân A, B, C.

Đáp án cần chọn là: D

**Câu 7:** Để răng chắc khỏe, chúng ta nên sử dụng kem đánh răng có bổ sung

A. lưu huỳnh và phốtpho.

B. magiê và sắt.

C. canxi và fluo.

D. canxi và phốtpho.

**Lời giải**

Để răng chắc khỏe, chúng ta nên sử dụng kem đánh răng có bổ sung canxi và fluo.

Đáp án cần chọn là: C

**Câu 8:** Biện pháp nào dưới đây giúp làm tăng hiệu quả tiêu hoá và hấp thụ thức ăn ?

A. Tạo bầu không khí thoải mái, vui vẻ khi ăn

B. Ăn đúng giờ, đúng bữa và hợp khẩu vị

C. Ăn chậm, nhai kỹ

D. Tất cả các phương án còn lại

**Lời giải**

Cả A, B, C đều giúp làm tăng hiệu quả tiêu hoá và hấp thụ thức ăn

Đáp án cần chọn là: D

**Câu 9:** Biện pháp nào dưới đây giúp cải thiện tình trạng táo bón ?

1. Ăn nhiều rau xanh
2. Hạn chế thức ăn chứa nhiều tinh bột và prôtêin
3. Uống nhiều nước
4. Uống chè đặc

Loại đồ ăn/thức uống nào dưới đây tốt cho hệ tiêu hoá ?

- A. Nước giải khát có ga
- B. Xúc xích
- C. Lạp xưởng
- D. Khoai lang

**Lời giải**

Khoai lang tốt cho hệ tiêu hoá.

Đáp án cần chọn là: D