



แบบทดสอบ: โภชนาการกับโรค NCD

คำชี้แจง: ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. โรคใดต่อไปนี้อยู่ในกลุ่มโรค NCD

- ก. หวัด
 - ข. มาลาเรีย
 - ค. เบาหวาน
 - ง. ไข้เลือดออก
 - จ. อีสุกอีใส
-

2. สาเหตุหลักของโรค NCD มักเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมใด

- ก. ดื่มน้ำสะอาด
 - ข. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
 - ค. รับประทานอาหารหวาน มัน เค็มเกินไป
 - ง. นอนหลับเพียงพอ
 - จ. อ่านหนังสือมากเกินไป
-

3. อาหารชนิดใดที่ควรหลีกเลี่ยงเพื่อลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ

- ก. ผักสด
 - ข. ข้าวกล้อง
 - ค. เนื้อแดงติดมัน
 - ง. ปลา
 - จ. เต้าหู้
-

4. พฤติกรรมใดไม่เหมาะสมต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

- ก. รับประทานข้าวกล้อง
 - ข. ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำหวาน
 - ค. ดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ
 - ง. ออกกำลังกายเบา ๆ
 - จ. หลีกเลี่ยงขนมหวาน
-

5. สารอาหารประเภทใดที่ควรได้รับในปริมาณที่พอเหมาะเพื่อลดความเสี่ยงโรค NCD

- ก. คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน
 - ข. วิตามิน
 - ค. ไขมันอิ่มตัว
 - ง. โปรตีนจากพืช
 - จ.ใยอาหาร
-

6. การรับประทานอาหารที่มีไฟเบอร์สูงช่วยป้องกันโรคใดได้บ้าง

- ก. ตาแดง
 - ข. ท้องเสียเฉียบพลัน
 - ค. มะเร็งลำไส้ใหญ่
 - ง. ไขมันหัวใจ
 - จ. น้ำหนัก
-

7. อาหารชนิดใดที่ช่วยลดความดันโลหิตได้ดี

- ก. ปลา
 - ข. ผักใบเขียว
 - ค. เนื้อสัตว์ติดมัน
 - ง. ไข่เค็ม
 - จ. มะพร้าวสำเร็จรูป
-

8. ข้อใดคือหลักการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

- ก. กินอาหารจานด่วนทุกวัน
 - ข. งดอาหารเข้า
 - ค. กินผักผลไม้เป็นประจำ
 - ง. กินเฉพาะอาหารทอด
 - จ. ดื่มน้ำหวานทุกมื้อ
-

9. โรคเบาหวานมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับการบริโภคอะไร

- ก. เกลือ
- ข. น้ำตาล
- ค. โปรตีน
- ง. ไขมันดี
- จ. วิตามิน C

10. ข้อใดคือกลุ่มอาหารที่ควรเพิ่มในการบริโภคเพื่อลดความเสี่ยงโรค NCD

- ก. ขนมเค้กและขนมอบ
- ข. น้ำหวานและน้ำอัดลม
- ค. ผัก ผลไม้ และธัญพืช
- ง. เนื้อสัตว์ติดมัน
- จ. อาหารสำเร็จรูป