

BÀI 14

Một số lương thực – thực phẩm

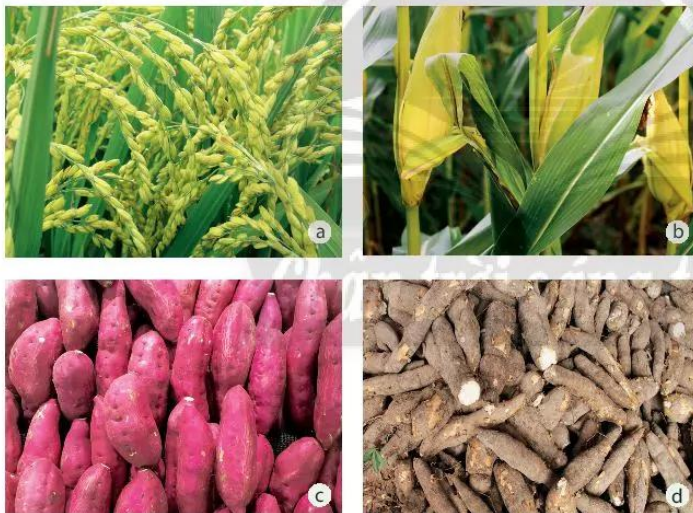
MỤC TIÊU

- Trình bày được tính chất và ứng dụng của một số lương thực – thực phẩm thường sử dụng trong đời sống hằng ngày.
- Đề xuất được phương án tìm hiểu về một số tính chất của một số lương thực – thực phẩm.
- Thu thập dữ liệu, phân tích, thảo luận, so sánh để rút ra được kết luận về tính chất của một số lương thực – thực phẩm.

Hằng ngày gia đình em thường sử dụng những loại lương thực – thực phẩm nào? Em biết gì về tính chất của các loại lương thực – thực phẩm đó?

1 MỘT SỐ LƯƠNG THỰC PHỔ BIẾN

➤ Tìm hiểu một số loại lương thực



▲ Hình 14.1. Một số loại lương thực chủ yếu ở Việt Nam



Lương thực là thức ăn chứa hàm lượng lớn tinh bột, nguồn cung cấp chính về năng lượng và chất bột carbohydrate trong khẩu phần thức ăn.

Ngoài ra, lương thực chứa nhiều dưỡng chất khác như protein (chất đạm), lipid (chất béo), calcium, phosphorus, sắt, các vitamin nhóm B (như B1, B2, ...) và các khoáng chất.



1 Quan sát hình 14.1, hãy kể tên một số loại lương thực phổ biến ở Việt Nam.



Ngũ cốc là tên gọi có từ thời Trung Hoa cổ đại nhằm chỉ năm loại thực vật giàu dưỡng chất với hạt có thể ăn được, bao gồm: gạo nếp, gạo tẻ, mì, vừng (mè) và các loại đậu. Ngày nay, thuật ngữ này đôi khi được dùng để gọi chung cho các loại cây lương thực hay sản phẩm chính thu được từ chúng.



▲ Một số loại ngũ cốc



▼ Hàm lượng tinh bột và năng lượng của một số loại lương thực (có trong 100 g lương thực)

Lương thực	Tinh bột (g)	Năng lượng (kJ)
Gạo	80	1528
Ngô	74	1528
Lúa mì	71	1369
Sắn	38	670
Khoai lang	20	360
Khoai tây	17	322

► Tìm hiểu một số tính chất và ứng dụng của lương thực

▼ Bảng 14.1. Một số tính chất và ứng dụng của lương thực

Lương thực	Gạo	Ngô	Khoai lang	Sắn
Đặc điểm				
Trạng thái (hạt, bắp, củ)	?	?	?	?
Tính chất (dẻo, bùi)	?	?	?	?
Ứng dụng	?	?	?	?



2 Quan sát thực tế, hoàn thành thông tin theo mẫu bảng 14.1.



Dựa vào các tính chất và ứng dụng khác nhau của mỗi loại lương thực mà người ta chế biến thành nhiều sản phẩm ẩm thực có giá trị dinh dưỡng.

Chân trời sáng tạo

2 MỘT SỐ THỰC PHẨM PHỔ BIẾN

► Tìm hiểu một số loại thực phẩm

Thực phẩm tự nhiên có nguồn gốc từ thực vật (lương thực, rau xanh, trái cây); động vật (thịt, cá); các sản phẩm chế biến từ phương pháp lên men (rượu, bia, nước giải khát); ...

3 Kể tên một số loại thực phẩm gia đình em thường sử dụng hằng ngày.



▲ Hình 14.2. Một số loại thực phẩm



▲ Hình 14.3. Hạn sử dụng trên vỏ hộp



▲ Hình 14.4. Một số thực phẩm bị hỏng



- 4 Tại sao trên bao bì và vỏ hộp các loại thực phẩm thường ghi hạn sử dụng?
- 5 Nêu một số dấu hiệu nhận biết thực phẩm bị hỏng.



Thực phẩm (thức ăn) là sản phẩm chứa: chất bột (carbohydrate), chất béo (lipid), chất đạm (protein), ... mà con người có thể ăn hay uống được nhằm cung cấp các chất dinh dưỡng cho cơ thể.

Thực phẩm có thể bị biến đổi tính chất (màu sắc, mùi vị, giá trị dinh dưỡng, ...) khi để lâu ngoài không khí, khi trộn lẫn các loại thực phẩm với nhau hoặc bảo quản thực phẩm không đúng cách.



Để sử dụng lương thực – thực phẩm an toàn, em thường phải chú ý những điều gì?



Kể tên một số loại lương thực – thực phẩm được sử dụng làm nguyên liệu để chế biến nước mắm, dầu ăn.



Dấu hiệu nào cho biết một người bị ngộ độc thực phẩm?

Sau khi ăn hay uống thực phẩm bị nhiễm độc (sau vài phút, vài giờ, thậm chí có thể sau một ngày), người bệnh đột ngột có những triệu chứng: đau bụng, buồn nôn, nôn, đi ngoài nhiều lần (phân nước), mất nước, có thể không sốt hoặc sốt cao trên 38 °C.

Đối với bệnh nhân ngộ độc nhẹ, sau khi nôn và đi ngoài thải hết chất độc, sẽ bình phục.

Với trường hợp có hiện tượng tím tái, khó thở, ... cần nhanh chóng đưa bệnh nhân đến cơ sở y tế gần nhất để rửa ruột và có những điều trị cần thiết.

BÀI TẬP

1. Loại thức ăn nào sau đây chứa nhiều chất đạm?
A. Rau xanh. B. Gạo. C. Thịt. D. Ngô.
2. Hằng ngày, em thường làm gì giúp bố mẹ để giữ vệ sinh an toàn thực phẩm cho gia đình?
3. Hãy thiết kế một áp phích tuyên truyền về việc giữ vệ sinh an toàn thực phẩm.