



CÂU HỎI TRẮC NGHIỆM ÔN TẬP CHƯƠNG TRAO ĐỔI CHẤT VÀ NĂNG LƯỢNG SINH HỌC 8 CÓ ĐÁP ÁN

Câu 1. Trong quá trình trao đổi chất ở tế bào, khí cacbôníc sẽ theo mạch máu tới bộ phận nào để thải ra ngoài?

- A. Phổi B. Dạ dày
- C. Thận D. Gan

Câu 2. Trong quá trình trao đổi chất, máu và nước mô sẽ cung cấp cho tế bào những gì?

- A. Khí ôxi và chất thải
- B. Khí cacbôníc và chất thải
- C. Khí ôxi và chất dinh dưỡng
- D. Khí cacbôníc và chất dinh dưỡng

Câu 3. Trong quá trình trao đổi chất ở cấp độ tế bào, trừ khí cacbôníc, các sản phẩm phân huỷ sẽ được thải vào môi trường trong và đưa đến

- A. cơ quan sinh dục.
- B. cơ quan hô hấp
- C. cơ quan tiêu hoá.
- D. cơ quan bài tiết.

Câu 4. Hệ cơ quan nào là cầu nối trung gian giữa trao đổi chất ở cấp độ tế bào và trao đổi chất ở cấp độ cơ thể?

- A. Hệ tiêu hoá
- B. Hệ hô hấp
- C. Hệ bài tiết
- D. Hệ tuần hoàn

Câu 5. Quá trình trao đổi chất theo 2 cấp độ không thể hiện rõ ở hệ cơ quan nào dưới đây?

- A. Hệ hô hấp
- B. Hệ tiêu hoá
- C. Hệ bài tiết
- D. Tất cả các phương án còn lại



Câu 6. Loại dịch cơ thể mà tại đó diễn ra sự trao đổi chất trực tiếp với tế bào là

- A. nước mô.
- B. dịch bạch huyết.
- C. máu.
- D. nước bọt.

Câu 7. Đồng hoá xảy ra quá trình nào dưới đây?

- A. Giải phóng năng lượng
- B. Tổng hợp chất hữu cơ đơn giản từ những chất hữu cơ phức tạp
- C. Tích lũy năng lượng
- D. Phân giải các chất hữu cơ thành các chất vô cơ đơn giản

Câu 8. Chuyển hoá cơ bản là

- A. năng lượng tiêu dùng khi cơ thể ở trạng thái lao động cật lực.
- B. năng lượng tích lũy khi cơ thể ở trạng thái lao động cật lực.
- C. năng lượng tích lũy khi cơ thể ở trạng thái hoàn toàn nghỉ ngơi.
- D. năng lượng tiêu dùng khi cơ thể ở trạng thái hoàn toàn nghỉ ngơi.

Câu 9. Đồng hoá và dị hoá là hai quá trình

- A. đều xảy ra sự tổng hợp các chất.
- B. đều xảy ra sự tích lũy năng lượng.
- C. đối lập nhau.
- D. mâu thuẫn nhau.

Câu 10. Năng lượng giải phóng trong quá trình dị hoá được sử dụng để làm gì?

- A. Tất cả các phương án còn lại
- B. Sinh công
- C. Sinh nhiệt
- D. Tổng hợp chất mới

Câu 11. Đối tượng nào dưới đây có quá trình dị hoá diễn ra mạnh mẽ hơn quá trình đồng hoá?

- A. Người cao tuổi



- B. Thanh niên
- C. Trẻ sơ sinh
- D. Thiếu niên

Câu 12. Chất nào dưới đây có thể là sản phẩm của quá trình dị hoá?

- A. Nước
- B. Prôtêin
- C. Xenlulôzơ
- D. Tinh bột

Câu 13. Vào mùa hè, để chống nóng thì chúng ta cần lưu ý điều nào sau đây?

- A. Tất cả các phương án còn lại
- B. Sử dụng áo chống nắng, đội mũ và đeo khẩu trang khi ra đường
- C. Mặc quần áo thoáng mát, tạo điều kiện cho da toả nhiệt
- D. Bôi kem chống nắng khi đi bơi, tắm biển

Câu 14. Để chống rét, chúng ta phải làm gì?

- A. Tất cả các phương án còn lại
- B. Giữ ấm vào mùa đông, đặc biệt là vùng cổ, ngực, mũi và bàn chân
- C. Làm nóng cơ thể trước khi đi ngủ hoặc sau khi thức dậy bằng cách mát xa lòng bàn tay, gan bàn chân
- D. Bổ sung các thảo dược giúp làm ấm phủ tạng như trà gừng, trà sâm...

Câu 15. Biện pháp nào dưới đây vừa giúp chúng ta chống nóng, lại vừa giúp chúng ta chống lạnh?

- A. Ăn nhiều tinh bột
- B. Uống nhiều nước
- C. Rèn luyện thân thể
- D. Giữ ấm vùng cổ

Câu 16. Việc làm nào dưới đây có thể giúp chúng ta chống nóng hiệu quả?

- A. Uống nước giải khát có ga
- B. Tắm nắng
- C. Mặc quần áo dày dặn bằng vải nilon
- D. Trồng nhiều cây xanh



Câu 17. Khi bị sốt cao, chúng ta cần phải làm điều gì sau đây?

- A. Tất cả các phương án còn lại
- B. Lau cơ thể bằng khăn ướp lạnh
- C. Mặc ấm để che chắn gió
- D. Bổ sung nước điện giải

Câu 18. Khi đo thân nhiệt, ta nên đo ở đâu để có kết quả chính xác nhất?

- A. Tai
- B. Miệng
- C. Hậu môn
- D. Nách

Câu 19. Cặp vitamin nào dưới đây đóng vai trò tích cực trong việc chống lão hoá?

- A. Vitamin K và vitamin A
- B. Vitamin C và vitamin E
- C. Vitamin A và vitamin D
- D. Vitamin C và vitamin D

Câu 20. Loại vitamin nào dưới đây thường có nguồn gốc động vật?

- A. Tất cả các phương án còn lại
- B. Vitamin C
- C. Vitamin B12
- D. Vitamin A

Câu 21. Chất khoáng nào là thành phần cấu tạo nên hemôglôbin trong hồng cầu người?

- A. Asen
- B. Kẽm
- C. Đồng
- D. Sắt

Câu 22. Loại muối khoáng nào dưới đây có vai trò quan trọng trong việc hàn gắn vết thương?

- A. Iốt



- B. Canxi
- C. Kẽm
- D. Sắt

Câu 23. Thực phẩm nào dưới đây có chứa nhiều vitamin?

- A. Cá biển
- B. Giá đỗ
- C. Thịt bò
- D. Thịt lợn

Câu 24. Loại muối khoáng nào là thành phần không thể thiếu của hoocmôn tuyến giáp?

- A. Kẽm
- B. Sắt
- C. Iốt
- D. Đồng

Câu 25. Trẻ em có thể bị béo phì vì nguyên nhân nào sau đây?

- A. Mắc phải một bệnh lý nào đó
- B. Tất cả các phương án còn lại
- C. Lười vận động
- D. Ăn quá nhiều thực phẩm giàu năng lượng : sôcôla, mỡ động vật, đồ chiên xào...

Câu 26. Khi lập khẩu phần ăn, chúng ta cần tuân thủ nguyên tắc nào sau đây?

- A. Đảm bảo đủ lượng thức ăn phù hợp với nhu cầu của từng đối tượng
- B. Đảm bảo cân đối thành phần các chất hữu cơ, cung cấp đủ muối khoáng và vitamin
- C. Đảm bảo cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể
- D. Tất cả các phương án còn lại

Câu 27. Khẩu phần ăn là lượng thức ăn cung cấp cho cơ thể trong

- A. một đơn vị thời gian.
- B. một tuần.
- C. một bữa.



D. một ngày.

Câu 28. Loại thực phẩm nào dưới đây giàu chất đạm?

- A. Dứa gai B. Trứng gà
C. Bánh đa D. Cải ngọt

Câu 29. Vì sao trong khẩu phần ăn, chúng ta nên chú trọng đến rau và hoa quả tươi?

1. Vì những loại thức ăn này chứa nhiều chất xơ, giúp cho hoạt động tiêu hoá và hấp thụ thức ăn được dễ dàng hơn.
2. Vì những loại thực phẩm này cung cấp đầy đủ tất cả các nhu cầu dinh dưỡng cần thiết của con người.
3. Vì những loại thức phẩm này giúp bổ sung vitamin và khoáng chất, tạo điều kiện thuận lợi cho hoạt động chuyển hoá vật chất và năng lượng của cơ thể.

- A. 1, 2, 3
B. 1, 2
C. 1, 3
D. 2, 3

Câu 30. Nhu cầu dinh dưỡng của con người phụ thuộc vào những yếu tố nào sau đây?

1. Giới tính
2. Độ tuổi
3. Hình thức lao động
4. Trạng thái sinh lí của cơ thể

- A. 1, 2, 3, 4
B. 1, 2, 3
C. 1, 2, 4
D. 2, 3, 4

**Đáp án**

1. A	2. C	3. D	4. D	5. C
6. A	7. C	8. D	9. C	10. A
11. A	12. A	13. A	14. A	15. C
16. D	17. D	18. C	19. B	20. C
21. D	22. C	23. D	24. C	25. B
26. D	27. D	28. B	29. C	30. A



Vững vàng nền tảng, Khai sáng tương lai

Website **HOC247** cung cấp một môi trường **học trực tuyến** sinh động, nhiều **tiện ích thông minh**, nội dung bài giảng được biên soạn công phu và giảng dạy bởi những **giáo viên nhiều năm kinh nghiệm, giỏi về kiến thức chuyên môn lẫn kỹ năng sư phạm** đến từ các trường Đại học và các trường chuyên danh tiếng.

I. Luyện Thi Online

Học mọi lúc, mọi nơi, mọi thiết bị – Tiết kiệm 90%

- **Luyện thi ĐH, THPT QG:** Đội ngũ **GV Giỏi, Kinh nghiệm** từ các Trường ĐH và THPT danh tiếng xây dựng các khóa **luyện thi THPTQG** các môn: Toán, Ngữ Văn, Tiếng Anh, Vật Lý, Hóa Học và Sinh Học.
- **Luyện thi vào lớp 10 chuyên Toán:** Ôn thi **HSG lớp 9** và **luyện thi vào lớp 10 chuyên Toán** các trường *PTNK, Chuyên HCM (LHP-TĐN-NTH-GĐ), Chuyên Phan Bội Châu Nghệ An* và các trường Chuyên khác cùng *TS. Trần Nam Dũng, TS. Phạm Sỹ Nam, TS. Trịnh Thanh Đèo và Thầy Nguyễn Đức Tấn*.

II. Khoá Học Nâng Cao và HSG

Học Toán Online cùng Chuyên Gia

- **Toán Nâng Cao THCS:** Cung cấp chương trình Toán Nâng Cao, Toán Chuyên dành cho các em HS THCS lớp 6, 7, 8, 9 yêu thích môn Toán phát triển tư duy, nâng cao thành tích học tập ở trường và đạt điểm tốt ở các kỳ thi HSG.
- **Bồi dưỡng HSG Toán:** Bồi dưỡng 5 phân môn **Đại Số, Số Học, Giải Tích, Hình Học và Tổ Hợp** dành cho học sinh các khối lớp 10, 11, 12. Đội ngũ Giảng Viên giàu kinh nghiệm: *TS. Lê Bá Khánh Trình, TS. Trần Nam Dũng, TS. Phạm Sỹ Nam, TS. Lưu Bá Thắng, Thầy Lê Phúc Lữ, Thầy Võ Quốc Bá Cẩn* cùng đội HLV đạt thành tích cao HSG Quốc Gia.

III. Kênh học tập miễn phí

*HOC247 NET cộng đồng học tập miễn phí
HOC247 TV kênh Video bài giảng miễn phí*

- **HOC247 NET:** Website học miễn phí các bài học theo **chương trình SGK** từ lớp 1 đến lớp 12 tất cả các môn học với nội dung bài giảng chi tiết, sửa bài tập SGK, luyện tập trắc nghiệm miễn phí, kho tư liệu tham khảo phong phú và cộng đồng hỏi đáp sôi động nhất.
- **HOC247 TV:** Kênh **Youtube** cung cấp các Video bài giảng, chuyên đề, ôn tập, sửa bài tập, sửa đề thi miễn phí từ lớp 1 đến lớp 12 tất cả các môn Toán- Lý - Hoá, Sinh- Sử - Địa, Ngữ Văn, Tin Học và Tiếng Anh.