

BÀI 14: MỘT SỐ LƯƠNG THỰC – THỰC PHẨM

Câu 14.4 – Trang 45 Sách bài tập KHTN 6 – Chân trời sáng tạo

Ta đã biết, 100g ngô và 100g gạo đều sinh ra năng lượng là 1 528 kJ. Vậy tại sao ta không ăn ngô thay gạo?

Phương pháp

Gạo dễ tiêu hóa hơn ngô

Lời giải chi tiết

Vì gạo dễ tiêu hoá hơn ngô, ngoài ra, gạo còn chứa nhiều dưỡng chất tốt cho cơ thể nhiều hơn so với ngô.