

SINH HỌC 10. ÔN TẬP KIỂM TRA CUỐI KÌ I. NĂM HỌC 2023-2024

I. TRẮC NGHIỆM

Câu 1: 4 nguyên tố C, H, O, N chiếm khoảng bao nhiêu phần trăm (%) khối lượng chất khô của tế bào?

- A. 68.3%. B. 78.3%. C. 88.3%. D. 96.%.

Câu 2: Các nguyên tố đa lượng trong tế bào thực hiện chức năng nào sau đây?

- A. Cấu thành nên các enzyme, hormone, vitamin.... B. Tham gia vào các hoạt động sống của cơ thể.
C. Cấu tạo các hợp chất hữu cơ. D. Điều tiết các phản ứng hóa học của tế bào.

Câu 3: Nguyên tố vi lượng có vai trò

- A. là thành phần cấu tạo chính của các hợp chất hữu cơ. B. tham gia cấu tạo các enzyme.
C. cấu tạo các polysaccharide trong tế bào. D. tạo nên mạch “xương sống” của các hợp chất hữu cơ.

Câu 4: Nguyên tố hóa học nào sau đây là “mạch xương sống” để hình thành các hợp chất hữu cơ?

- A. Oxygen. B. Nito. C. Calcium. D. Carbon.

Câu 5: Đặc tính nào sau đây của phân tử nước quy định các đặc tính còn lại?

- A. Tính liên kết. B. Tính dẫn điện. C. Tính phân cực. D. Tính phân li.

Câu 6: Liên kết hóa học giữa các nguyên tử trong phân tử nước là:

- A. Liên kết cộng hóa trị. B. Liên kết hydrogen. C. Liên kết ion. D. Liên kết photphodiester.

Câu 7: Nước có khả năng hòa tan nhiều chất cần thiết cho các hoạt động sống của tế bào là do

- A. Nước có tính phân cực. B. Nước là chất lỏng.
C. Nước có khả năng bay hơi. D. Nước có liên kết hydrogen.

Câu 8: Điều gì xảy ra khi đưa tế bào sống vào ngăn đá trong tủ lạnh?

- A. Nước bốc hơi lạnh làm tăng tốc độ phản ứng sinh hóa tế bào bên tế bào sinh sản nhanh.
B. Nước bốc hơi lạnh làm tế bào chết do mất nước.
C. Nước đóng băng làm giảm thể tích nên tế bào chết.
D. Nước đóng băng làm tăng thể tích và các tinh thể nước phá vỡ tế bào.

Câu 9: Các nguyên tố hoá học cấu tạo của carbohydrate là

- A. carbon và hydrogen. B. hydrogen và oxygen.
C. oxygen và carbon. D. carbon, hydrogen và oxygen.

Câu 10: Thuật ngữ nào dưới đây bao gồm các thuật ngữ còn lại?

- A. Đường đơn. B. Đường đa. C. Đường đôi. D. Carbohydrate.

Câu 11: Carbohydrate **không** có chức năng nào sau đây?

- A. Là nguồn dự trữ năng lượng cho tế bào và cơ thể. B. Điều hòa sinh trưởng cho tế bào và cơ thể.
C. Là vật liệu cấu trúc xây dựng tế bào và cơ thể. D. Cung cấp năng lượng cho tế bào và cơ thể.

Câu 12: Người ta dựa vào đặc điểm nào sau đây để chia carbohydrate ra thành ba loại là đường đơn, đường đôi và đường đa?

- A. Khối lượng của phân tử. B. Độ tan trong nước.
C. Số loại đơn phân có trong phân tử. D. Số lượng đơn phân có trong phân tử.

Câu 13: Đều được cấu tạo từ các đơn phân glucose nhưng tinh bột có dạng lò xo còn cellulose là dạng mạch thẳng. Nguyên nhân là vì

- A. cách thức liên kết giữa các đơn phân khác nhau. B. số lượng, khối lượng của các đơn phân khác nhau.
C. trình tự sắp xếp giữa các đơn phân khác nhau. D. chức năng của tinh bột khác với cellulose.

Câu 14: Chức năng chính của mỡ là gì?

- A. Dự trữ năng lượng cho tế bào và cơ thể. B. Thành phần chính cấu tạo nên màng sinh chất.
C. Thành phần cấu tạo nên một số loại hormon. D. Thành phần cấu tạo nên các bào quan.

Câu 15: Nhận định nào sau đây **không** đúng khi nói về lipid?

- A. Dầu chứa nhiều acid béo chưa no còn mỡ chứa nhiều acid béo no.
B. Màng tế bào không tan trong nước vì được cấu tạo bởi phospholipid.
C. Steroid tham gia cấu tạo nên các loại enzym tiêu hóa trong cơ thể người.
D. Một phân tử Lipid cung cấp năng lượng nhiều gấp đôi một phân tử đường.

Câu 16: Khi nói về protein, phát biểu nào sau đây là **đúng**?

- A. Protein được cấu tạo theo nguyên tắc đa phân và nguyên tắc bổ sung.
B. Protein được cấu tạo từ một hoặc nhiều chuỗi polypeptide.
C. Protein mang thông tin quy định tính trạng trên cơ thể sinh vật.
D. Protein được tổng hợp dựa trên khuôn mẫu của rRNA.

Câu 17. Protein **không** có chức năng nào sau đây?

A. Điều hòa thân nhiệt.

B. Cấu trúc nên hệ thống màng tế bào.

C. Tạo nên kênh vận động chuyển các chất qua màng.

D. Cấu tạo nên một số loại hoocmon.

Câu 18. Tại sao hàng ngày ta phải ăn nhiều protein từ nhiều loại thực phẩm khác nhau?

A. Để đảm bảo cung cấp đủ các loại acid amin khác nhau.

B. Để đảm bảo cung cấp đủ các loại đường khác nhau.

C. Để đảm bảo cung cấp đủ các loại acid béo khác nhau.

D. Để đảm bảo cung cấp đủ các nucleotide tự do khác nhau.

Câu 19. Khi nói về cấu trúc của protein, phát biểu nào sau đây là **sai**?

A. Được cấu tạo theo nguyên tắc đa phân mà đơn phân là các acid amin.

B. Mọi phân tử protein đều có cấu trúc không gian 4 bậc.

C. Cấu trúc không gian được duy trì bằng các liên kết yếu.

D. Mỗi protein được cấu tạo từ một hoặc nhiều chuỗi polipeptide.

Câu 20. Cho các ví dụ sau:

(1) Collagen cấu tạo nên mô liên kết ở da.

(2) Enzym lipase thủy phân lipid.

(3) Insulin điều chỉnh hàm lượng đường trong máu.

(4) Glycogen dự trữ ở trong gan.

(5) Hemoglobin vận chuyển O_2 và CO_2 .

(6) Interferon chống lại sự xâm nhập của vi khuẩn.

Có bao nhiêu ví dụ minh họa cho các chức năng của protein?

A. 2.

B. 3.

C. 4.

D. 5.

Câu 21. DNA có hai mạch xoắn kép, đoạn mạch thứ nhất có trình tự các đơn phân 5'-ATTGGX-3', thì cấu trúc đoạn mạch thứ hai sẽ là

A. 5' -TAAXXG-3'.

B. 3' -TAAXXG-5'.

C. 5' -UAAXXG-3'.

D. 3' -UAAXXG-5'.

Câu 22. Phân tử đường cấu tạo DNA so với phân tử đường cấu tạo RNA thì

A. nhiều hơn một nguyên tử oxygen.

B. ít hơn một nguyên tử oxygen.

C. nhiều hơn một nguyên tử carbon.

D. ít hơn một nguyên tử carbon.

Câu 23. Có bao nhiêu đặc điểm về phân tử RNA dưới đây là **đúng**?

(1) mRNA được sử dụng làm mạch khuôn để tổng hợp protein.

(2) tRNA có chức năng vận chuyển đặc hiệu các acid amin tới riboxom cung cấp cho quá trình tổng hợp RNA.

(3) rRNA có chức năng tham gia cấu tạo nên riboxom – nơi diễn ra quá trình tổng hợp protein.

(4) Chỉ có mRNA được sử dụng làm khuôn tổng hợp protein.

(5) mRNA mạch thẳng, không xoắn.

A. 2.

B. 3.

C. 4.

D. 5.

Câu 24. Chất nào sau đây được cấu tạo từ các nguyên tố hoá học C, H, O, N, P?

A. Carbohydrate.

B. Acid nucleic.

C. Phospholipid.

D. Acid béo.

Câu 25. Cho các nhận định sau về nucleic acid. Nhận định nào **đúng**?

A. Nucleic acid được cấu tạo từ 4 loại nguyên tố hóa học: C, H, O, N.

B. Nucleic acid được tách chiết từ tế bào chất của tế bào.

C. Nucleic acid được cấu tạo theo nguyên tắc bán bảo tồn và nguyên tắc bổ sung.

D. Có 2 loại nucleic acid: deoxiribonucleic acid (DNA) và ribonucleic acid (RNA).

Câu 26. Khi nói về cấu trúc không gian của DNA, phát biểu nào sau đây là **sai**?

A. Hai mạch của DNA xếp song song và ngược chiều nhau.

B. Xoắn ngược chiều kim đồng hồ, bán kính vòng xoắn là 20Å.

C. Chiều dài của một chu kì xoắn là 34Å gồm 10 cặp nucleotide.

D. Các cặp base nito liên kết với nhau theo nguyên tắc bổ sung.

Câu 27. Cấu tạo tế bào nhân sơ bao gồm những thành phần chính nào?

A. Màng tế bào, tế bào chất, nhân.

B. Màng tế bào, tế bào chất, vùng nhân.

C. Màng tế bào, màng nhân, nhân.

D. Tế bào chất, nhân, nhân con.

Câu 28. Tế bào vi khuẩn được gọi là tế bào nhân sơ vì

A. vi khuẩn xuất hiện rất sớm.

B. vi khuẩn chứa một phân tử DNA dạng vòng.

C. vi khuẩn có cấu trúc đơn bào.

D. vi khuẩn chưa có màng nhân.

Câu 29. Người ta chia vi khuẩn ra hai loại là vi khuẩn Gram dương và vi khuẩn Gram âm dựa vào điều gì?

A. Cấu trúc và thành phần hóa học của thành tế bào.

B. Cấu trúc của nhân tế bào.

C. Số lượng plasmid trong tế bào chất của vi khuẩn.

D. Khả năng chịu nhiệt của vi khuẩn.

Câu 30. Tỷ lệ S/V ở tế bào nhân sơ lớn giúp tế bào

A. thoát hơi nước nhanh chóng.

C. di chuyển nhanh hơn.

B. trao đổi chất với môi trường nhanh chóng.

D. hạn chế trao đổi chất với môi trường.

Câu 31. Tế bào vi khuẩn có chứa bào quan

A. lisosome.

B. ribosome.

C. trung thể.

D. lưới nội chất.

Câu 32. Tế bào vi khuẩn có các hạt ribosome làm nhiệm vụ gì?

A. Bảo vệ cho tế bào.

B. Chứa chất dự trữ cho tế bào.

C. Tham gia vào quá trình phân bào.

D. Tổng hợp protein cho tế bào.

Câu 33. Nhân của tế bào nhân thực **không** có đặc điểm nào sau đây?

A. Nhân được bao bọc bởi lớp màng kép.

B. Nhân chứa chất nhiễm sắc gồm DNA liên kết với protein.

C. Màng nhân có nhiều lỗ nhỏ để trao đổi chất với ngoài nhân.

D. Nhân chứa nhiều phân tử DNA dạng vòng.

Câu 34. Lưới nội chất hạt trong tế bào nhân thực có chức năng nào sau đây?

A. Bao gói các sản phẩm được tổng hợp trong tế bào.

B. Tổng hợp protein tiết ra ngoài và protein cấu tạo nên màng tế bào.

C. Sản xuất enzyme tham gia vào quá trình tổng hợp lipid.

D. Chuyển hóa đường và phân hủy chất độc hại đối với cơ thể.

Câu 35. Chức năng của ti thể là

A. phân phối các sản phẩm của tế bào.

B. dự trữ nước.

C. mang vật chất di truyền.

D. cung cấp năng lượng cho các hoạt động sống của tế bào.

Câu 36. Lục lạp có chức năng nào sau đây?

A. Chuyển hóa năng lượng ánh sáng thành năng lượng hóa năng.

B. Đóng gói, vận chuyển các sản phẩm hữu cơ ra ngoài tế bào.

C. Chuyển hóa đường và phân hủy chất độc hại trong cơ thể.

D. Tham gia vào quá trình tổng hợp và vận chuyển lipid.

Câu 37. Chức năng nào sau đây **không** phải của màng sinh chất?

A. Sinh tổng hợp protein để tiết ra ngoài.

B. Mang các dấu chuẩn đặc trưng cho tế bào.

C. Tiếp nhận và truyền thông tin vào trong tế bào.

D. Thực hiện trao đổi chất giữa tế bào với môi trường.

Câu 38. Nối bào quan với chức năng sao cho phù hợp:

Bào quan	Chức năng
1. Bộ máy Golgi	a. Cung cấp năng lượng.
2. Nhân	b. Duy trì hình dạng tế bào động vật.
3. Lưới nội chất trơn	c. Tổng hợp lipid, chuyển hóa đường, phân hủy chất độc với cơ thể.
4. Ti thể	d. phân phối các sản phẩm của tế bào
5. Khung xương tế bào	e. Mang vật chất di truyền.

Đáp án đúng là

A. 1-d, 2-e, 3-c, 4-a, 5-b.

B. 1-a, 2-c, 3-e, 4-d, 5-b.

C. 1-e, 2-a, 3-d, 4-c, 5-b.

D. 1-b, 2-d, 3-a, 4-e, 5-c.

Câu 39. Tế bào nào trong các tế bào sau đây của cơ thể người có nhiều ti thể nhất?

A. Tế bào biểu bì.

B. Tế bào hồng cầu.

C. Tế bào cơ tim.

D. Tế bào xương.

Câu 40. Tế bào của cùng 1 cơ thể có thể nhận biết nhau và nhận biết các tế bào “lạ” là nhờ

A. các protein thụ thể.

B. “dấu chuẩn” là glycoprotein.

C. roi và lông tiêm trên màng.

D. mô hình khảm động.

Câu 41. Các chất được vận chuyển qua màng tế bào thường ở dạng nào?

A. Hòa tan trong dung môi.

B. Thể rắn.

C. Thể nguyên tử.

D. Thể khí.

Câu 42. Cơ chế vận chuyển các chất từ nơi có nồng độ thấp đến nơi có nồng độ cao là cơ chế

A. vận chuyển chủ động.

B. vận chuyển thụ động.

C. thẩm tách.

D. thẩm thấu.

Câu 43. Nước được vận chuyển qua màng tế bào nhờ

A. sự biến dạng của màng tế bào.

B. bơm protein và tiêu tốn ATP.

C. sự khuếch tán của các ion qua màng.

D. kênh protein đặc biệt là “aquaporin”.

Câu 44. Đặc điểm các chất vận chuyển qua kênh prôtêin là

A. không phân cực, kích thước nhỏ.

B. không phân cực, kích thước lớn.

C. phân cực, kích thước lớn.

D. phân cực, kích thước nhỏ.

Câu 45. Môi trường có nồng độ chất tan bên ngoài cao hơn trong tế bào là

A. môi trường ưu trương.

B. môi trường nhược trương.

C. môi trường đẳng trương.

D. môi trường ưu trương và nhược trương.

Câu 46. Khí CO₂ và O₂ được vận chuyển qua màng sinh chất qua phương thức vận chuyển nào sau đây?

A. chủ động.

B. khuếch tán trực tiếp.

C. khuếch tán qua kênh prôtêin.

D. nhập bào.

Câu 47. Sự khuếch tán của các phân tử nước qua màng được gọi là

A. vận chuyển chủ động.

B. vận chuyển tích cực.

C. vận chuyển qua kênh.

D. sự thẩm thấu.

Câu 48. Vận chuyển thụ động là phương thức vận chuyển các chất qua màng từ nơi có (1)... và (2).....

A. (1) nồng độ thấp đến nơi có nồng độ cao; (2) tiêu tốn năng lượng.

B. (1) nồng độ cao đến nơi có nồng độ thấp; (2) không tiêu tốn năng lượng.

C. (1) các kênh protein; (2) không tiêu tốn năng lượng.

D. (1) các bơm đặc biệt trên màng; (2) tiêu tốn năng lượng.

Câu 49. Các đại phân tử như prôtêin có thể qua màng tế bào bằng cách

A. xuất bào, ẩm bào hay thực bào.

B. xuất bào, ẩm bào, thực bào, khuếch tán.

C. xuất bào, ẩm bào, khuếch tán.

D. ẩm bào, thực bào, khuếch tán.

Câu 50. Xét các hoạt động diễn ra trong tế bào:

(1) Vận chuyển các chất nhờ biến dạng màng tế bào.

(2) Vận chuyển chủ động các chất qua màng sinh chất.

(3) Glucose khuếch tán theo chiều nồng độ qua màng tế bào.

(4) Nước thẩm thấu vào tế bào khi tế bào ngập trong dung dịch nhược trương.

Năng lượng ATP được sử dụng trong hoạt động nào?

A. (1), (2).

B. (2), (3).

C. (2), (4).

D. (1), (4).

Câu 51. Ngâm rau xà lách đang bị héo vào nước, sau một thời gian rau sẽ tươi hơn. Đây là môi trường gì?

A. Đẳng trương.

B. Nhược trương.

C. Ưu trương.

D. Đẳng trương và ưu trương.

Câu 52. Những chất có thể đi qua lớp phospholipit kép của màng tế bào (màng sinh chất) nhờ sự khuếch tán là

A. phân tử glucôzơ, các ion Na⁺, K⁺.

B. chất có kích thước nhỏ không tích điện và không phân cực.

C. Các đại phân tử protein có kích thước lớn.

D. các chất có tính phân cực mạnh.

Câu 53. Mục đích của thí nghiệm co nguyên sinh là để xác định?

(1) Tế bào đang sống hay đã chết

(2) Kích thước của tế bào lớn hay bé

(3) Khả năng trao đổi chất của tế bào mạnh hay yếu

(4) Tế bào thuộc mô nào trong cơ thể

Phương án đúng trong các phương án trên là?

A. (1), (2).

B. (2), (3).

C. (3), (4).

D. (1), (3).

Câu 54: Sự truyền tín hiệu bên trong tế bào

A. là sự chuyển đổi tín hiệu giữa các phân tử trong tế bào với môi trường.

B. là sự chuyển đổi thông tin di truyền giữa tế bào và tế bào.

C. là sự chuyển đổi tín hiệu giữa các phân tử trong con đường truyền tín hiệu tế bào.

D. là sự chuyển đổi tín hiệu giữa tế bào với môi trường nội bào.

Câu 55. Sự thay đổi hình dạng của thụ thể là khởi đầu cho giai đoạn truyền thông tin nào dưới đây?

A. Giai đoạn tiếp nhận.

B. Giai đoạn truyền tin.

C. Giai đoạn đáp ứng.

D. Giai đoạn phản hồi.

Câu 56. Hoạt động nào sau đây ở người không cần năng lượng cung cấp từ ATP?

A. Thực bào của bạch cầu.

B. Sự co bóp của tim.

C. Sự vận chuyển ôxi của hồng cầu.

D. Sự khuếch tán của O₂ và CO₂ qua màng tế bào.

Câu 57. Năng lượng là gì?

A. Điện năng.

B. ATP.

C. Hóa năng.

D. Khả năng sinh công.

Câu 58. Thế năng là dạng năng lượng

A. sẵn sàng sinh công.

B. dự trữ, có tiềm năng sinh công.

C. năng lượng chuyển từ dạng này sang dạng khác.

D. được sử dụng trực tiếp trong tế bào.

Câu 59. Dạng năng lượng tiềm ẩn trong các liên kết hóa học là

A. điện năng.

B. hóa năng.

C. thế năng.

D. động năng.

Câu 60. ATP được cấu tạo từ các thành phần nào sau đây?

A. Adênin, đường đêôxiribôzơ, 3 nhóm photphat.

B. Adênin, đường ribôzơ, 3 nhóm photphat.

C. Timin, đường ribôzơ, 3 nhóm photphat.

D. Guanin, đường ribôzơ, 3 nhóm photphat.

Câu 61. Liên kết $P \sim P$ ở trong phân tử ATP rất dễ bị phá vỡ để giải phóng năng lượng, nguyên nhân là do đâu?

- A.** Phân tử ATP là chất giàu năng lượng.
- B.** Phân tử ATP có chứa 3 nhóm photphat.
- C.** Các nhóm phosphat đều tích điện âm nên đẩy nhau.
- D.** Đây là liên kết mạnh.

Câu 62. Đồng hoá là

- A.** tập hợp tất cả các phản ứng sinh hoá xảy ra bên trong tế bào.
- B.** tập hợp một chuỗi các phản ứng kế tiếp nhau.
- C.** quá trình tổng hợp các chất hữu cơ phức tạp từ các chất đơn giản.
- D.** quá trình phân giải các chất hữu cơ phức tạp thành các chất đơn giản.

Câu 63. Dị hoá là

- A.** tập hợp tất cả các phản ứng sinh hoá xảy ra bên trong tế bào.
- B.** tập hợp một chuỗi các phản ứng kế tiếp nhau.
- C.** quá trình tổng hợp các chất hữu cơ phức tạp từ các chất đơn giản.
- D.** quá trình phân giải các chất hữu cơ phức tạp thành các chất đơn giản.

Câu 64. Khi nói về chuyển hoá vật chất và năng lượng, nhận định nào dưới đây là chính xác?

- A.** Chuyển hoá vật chất luôn đi kèm chuyển hoá năng lượng.
- B.** Ở người già, quá trình đồng hoá luôn diễn ra mạnh mẽ hơn quá trình dị hoá.
- C.** Đồng hoá là quá trình tổng hợp các chất hữu cơ phức tạp và giải phóng năng lượng.
- D.** Chuyển hoá vật chất là tập hợp các phản ứng xảy ra bên trong tế bào và dịch ngoại bào.

Câu 65. Vai trò của ATP đối với người tập thể hình (GYM)

- A.** ATP là nguồn năng lượng có thể cung cấp cho hoạt động sống cũng như quá trình tập luyện.
- B.** ATP phân giải các chất hữu cơ cho hoạt động sống cũng như quá trình tập luyện.
- C.** ATP hóa giải năng lượng cho hoạt động sống cũng như quá trình tập luyện.
- D.** ATP giúp cung cấp nước cho hoạt động sống cũng như quá trình tập luyện.

Câu 66. Sự chuyển hóa năng lượng xảy ra trong quá trình thi đấu của một vận động viên điền kinh là

- A.** hóa năng được chuyển hóa chủ yếu thành cơ năng và một phần nhiệt năng.
- B.** hóa năng được chuyển hóa chủ yếu thành nhiệt năng và một phần cơ năng.
- C.** nhiệt năng được chuyển hóa chủ yếu thành hóa năng và một phần cơ năng.
- D.** nhiệt năng được chuyển hóa chủ yếu thành cơ năng và một phần hóa năng.

II. PHẦN TỰ LUẬN

Câu 1. Nêu các điểm khác biệt về cấu trúc giữa tế bào nhân sơ và nhân thực.

Câu 2. Nêu cấu trúc và chức năng của nhân tế bào?

Câu 3. Nêu cấu trúc và chức năng của bào quan lục lạp?

Câu 4. a. Trong các tế bào sau, tế bào nào có nhiều ti thể hơn? Vì sao?

- Tế bào lông hút của rễ cây và tế bào biểu bì lá cây.
- Tế bào cơ tim, tế bào gan, tế bào thận, tế bào dạ dày.

b. Trong các tế bào: tế bào thần kinh, tế bào gan, tế bào cơ, tế bào bạch cầu, tế bào nào có lưới nội chất trơn phát triển, tế bào nào có lưới nội chất hạt phát triển? Giải thích?

Câu 5. Nêu cấu trúc và chức năng của màng sinh chất (màng tế bào)?

Câu 6. Phân biệt vận chuyển thụ động với vận chuyển chủ động các chất qua màng tế bào.

Câu 7. Thẩm thấu là gì? Trình bày các loại môi trường trong dung môi là nước và trạng thái của tế bào động vật ở các loại môi trường đó?

Câu 8.

- a. Tại sao cần ngâm rau sống vào nước muối trước khi ăn?
- b. Hiện tượng xâm nhập mặn có thể gây hậu quả nghiêm trọng khiến hàng loạt cây trồng bị chết và không còn tiếp tục gieo trồng được những loại cây trồng đó trên vùng đất này nữa? Em hãy giải thích hiện tượng trên?

Câu 9. Truyền tin giữa các tế bào là gì? Có các kiểu truyền thông tin nào giữa các tế bào?

Câu 10:

- a. Năng lượng là gì? Trình bày các dạng năng lượng trong tế bào?
- b. Phân tử ATP được cấu tạo bởi những thành phần nào? Tại sao nói ATP là đồng tiền năng lượng của tế bào?