



Co to za witamina ?

Przeczytaj opis i zaznacz do której witaminy on pasuje

Poziom trudności: Średni

1. Wpływa na wytwarzanie i zachowywanie kolagenu, ułatwia gojenie się ran, złamań, hamuje tworzenie się sińców, powstawania krwotoków, krwawień dziąseł, podnosi odporność na zakażenia, uszkodzenia oraz na choroby, szczególnie w okresach przeciążenia fizycznego, skraca czas trwania zakażenia.

- A - witamina C
 - B - witamina A
 - C - witamina B12
-

2. Bierze udział w procesach utleniania i redukcji, współdziała w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, współuczestniczy z witaminą A w prawidłowym funkcjonowaniu błon śluzowych, dróg oddechowych, śluzówki przewodu pokarmowego, nabłonka naczyń krwionośnych i skóry, odgrywa ważną rolę w funkcjonowaniu narządu wzroku.

- A - witamina B12
 - B - witamina B2
 - C - witamina B6
-

3. Zmniejsza przepuszczalność naczyń krwionośnych, działa przeciwobrzękowo, działa antyoksydacyjnie.

- A - witamina K
 - B - witamina P
 - C - witamina A
-

4. Wpływa na metabolizm kości, ma korzystny wpływ na system nerwowy i mięśniowy, ma działanie immunomodulujące i pośrednio przeciwbakteryjne, wspomaga komórki szpiku kostnego spełniające funkcje obronne (wspomaganie leczenia chorób autoimmunologicznych), ma działanie antyproliferacyjne i zapobiega powstawaniu komórek nowotworowych, działania metaboliczne w wielu tkankach.

- A - witamina D
 - B - witamina K
 - C - witamina E
-

5. Bierze udział w dostarczaniu składników odżywczych do komórek. Wzmacnia ścianę naczyń krwionośnych oraz chroni czerwone krwinki przed przedwczesnym rozpadem. Wykorzystywana jest też do leczenia męskiej bezpłodności, zaburzeń mięśniowych, miażdżycy oraz chorób serca.

- A - witamina E
 - B - witamina C
 - C - witamina B7
-

6. Bierze udział w przemianie aminokwasów, ułatwia ich rozkład, przemianę tłuszczów i węglowodanów, umożliwia magazynowanie energii, ma wpływ na ciśnienie krwi, skurcze mięśni, pracę serca, prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, zwiększa odporność organizmu, łagodzi skutki uboczne leków, wspomaga leczenie nerek, zapobiega tworzeniu się kamieni nerkowych, pomaga zwalczać ból i zeszywnienia nadgarstka i dłoni, łagodzi objawy tzw. napięcia przedmiesiączkowego. Wspomaga leczenie łojotokowego zapalenia skóry, wypadania włosów, zapalenia warg i języka.

- A - witamina B12
 - B - witamina B3
 - C - witamina B6
-

7. Przyspiesza krzepliwość krwi, reguluje wytwarzanie protrombiny, powoduje zatrzymanie krwawienia, zmniejsza nadmierne krwawienia miesiączkowe, odgrywa rolę w gospodarce wapniowej i mineralizacji tkanek, hamuje rozwój nowotworów piersi, jajników, okrężnicy, żołądka, pęcherzyka żółciowego, wątroby i nerek.

- A - witamina E
 - B - witamina A
 - C - witamina K
-

8. Pełni istotną rolę w odbieraniu bodźców wzrokowych w siatkówce oka, zapewnienia normalny wzrost kości i zębów przez regulację aktywności komórek tkanki kostnej, bierze udział w procesie widzenia i umożliwia rozróżnianie barw, utrzymuje prawidłowy stan skóry, włosów i paznokci, chroni nabłonek układu oddechowego przed drobnoustrojami.

- A - witamina C
 - B - witamina D
 - C - witamina A
-

9. Uczestniczy w wytwarzaniu czerwonych ciałek krwi, przeciwdziała niedokrwistości,



umożliwia syntezę kwasów nukleinowych w komórkach, przede wszystkim szpiku kostnego; wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego, zapewnia dobry nastrój, równowagę psychiczną, pomaga w uczeniu się, skupieniu uwagi; wpływa na układ kostny, pobudza apetyt.

- A - witamina B12
 - B - witamina B2
 - C - witamina B6
-

10. Niezbędna do prawidłowego metabolizmu białek, cukrów i tłuszczów oraz do syntezy niektórych hormonów, warunkuje prawidłowy przebieg procesu uwalniania energii, zapobiega przemęczeniu i usprawnia układ sercowo-naczyniowy, nerwowy i pokarmowy, bierze udział w wytwarzaniu tłuszczów, cholesterolu, hormonów i przekaźników nerwowych, uczestniczy w regeneracji tkanek, poprawia pigmentację i stan włosów.

- A - witamina B5
 - B - witamina K
 - C - witamina B 12
-



Co to za witamina ?

Przeczytaj opis i zaznacz do której witaminy on pasuje

Poziom trudności: Średni

Karta odpowiedzi

1. A
2. B
3. B
4. A
5. A
6. C
7. C
8. C
9. A
10. A