

MINERAŁY DLA ZDROWIA

Poziom trudności: Średni

1. Działa na metabolizm i układ pokarmowy. Występuje m.in w jogurcie, befsztyku, kiełkach, wątrobie, pokarmach zbożowych. W chemii znany jako Zn.

- A - Cynk
 - B - Cyna
 - C - żelazo
 - D - fosfor
-

2. Działa na wzrost zębów i kości a także czynności mięśni i nerwów. Występuje m.in. w drobiu, mięsie, produktach mlecznych, żółtkach jaj, rybach, warzywach strączkowych. Z greckiego "phosphoros"

- A - wapń
 - B - fosfor
 - C - kwas folowy
 - D - molibden
-

3. bierze udział w procesach enzymów trawiennych, DNA i komórek. Występuje m.in. w fasoli, ostrygach, małżach i ślimakach, zielonych warzywach. Objawy niedoboru u roślin: więdnienie, chloroza liści, zahamowanie fotosyntezy.

- A - magnez
 - B - potas
 - C - mangan
 - D - kwas nikotynowy
-

4. Proces utleniania kwasów tłuszczowych, razem z witaminą E. Występuje m.in. w owocach morza, żółtkach jaj, drobiu, grzybach, czosnku, cebuli. W chemii oznaczony jako Se.

- A - Selen
 - B - kwas askorbinowy
 - C - żurawina
 - D - chrom
-

5. Potrzebny do budowy kości i zębów, czynności serca, mięśni i nerwów. Występuje m.in.



w łososiu i sardynkach.

- A - wapń
 - B - żelazo
 - C - potas
 - D - mangan
-

6. Wytwarza mioglobinę i hemoglobinę. Występuje w wątrobie, ciemnym mięsem, suszonych morelach, rodzynekach.

- A - magnez
 - B - żelazo
 - C - cynk
 - D - jod
-



MINERAŁY DLA ZDROWIA

Poziom trudności: Średni

Karta odpowiedzi

1. A
2. B
3. A
4. A
5. A
6. B