



witaminy

nazwy witamin, rola, jaką spełniają w organizmie człowieka oraz skutki ich niedoboru i nadmiaru

Poziom trudności: Średni

1. witaminą rozpuszczalną w tłuszczach jest:

- A - filochinon
 - B - tiamina
 - C - niacyna
 - D - pirydoksyna
-

2. jedną z funkcji biologicznych witaminy A jest:

- A - wzmacnianie wchłaniania wapnia w jelitach
 - B - hamowanie utleniania lipidów ustrojowych i retinolu
 - C - regulacja procesów krwiotwórczych
 - D - współtworzenie rodopsyny
-

3. ryboflawina to witamina:

- A - B11
 - B - B2
 - C - K
 - D - B6
-

4. skutkiem niedoboru witaminy PP jest:

- A - pelagra: zapalenie błon, zmiany skórne
 - B - anemia
 - C - choroba beri-beri
 - D - gnilec
-

5. duża ilość witaminy C zawierają:

- A - natka pietruszki, ziemniaki, czarne porzeczki
 - B - żółtka jaj, pieczarki, soja
 - C - tran, wątroba, masło
 - D - ziarna zbóż, orzechy, drożdże
-



6. witamina, która może być syntezowana przez bakterie, tworzące florę jelitową:

- A - B1
 - B - K
 - C - C
 - D - B6
-

7. związek, który dla człowieka jest witaminą, lecz dla np. szczurów nie:

- A - kwas foliowy
 - B - kwas nikotynowy
 - C - kwas askorbinowy
 - D - akseroftol
-

8. witamina, której niedobór u ciężarnej kobiety może wywołać wady rozwojowe płodu:

- A - B6
 - B - B1
 - C - B12
 - D - B11
-

9. witamina, której niedobór powoduje anemię złośliwą:

- A - B1
 - B - B2
 - C - B11
 - D - B12
-

10. witamina warunkująca prawidłowy przebieg krzepnięcia krwi:

- A - filochinon
 - B - tokoferol
 - C - kalcyferol
 - D - retinol
-

11. witamina ta jest elementem koenzymów NAD⁺ i NADP⁺:

- A - K
 - B - A
 - C - PP
 - D - H
-

12. organizm człowieka potrafi produkować tę witaminę z karotenoidów, jest to:

- A - retinol
 - B - kalcyferol
 - C - pirydoksyna
 - D - ryboflawina
-

13. jej niewielkie niedobory powodują obniżenie odporności organizmu - witamina:

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

14. jest niezbędna do syntezy porfiryn, np. hemu, witamina:

- A - B6
 - B - B12
 - C - B5
 - D - B1
-

15. podstawowym źródłem witaminy B6 są:

- A - kiszona kapusta, owoce róży, cytrusy
 - B - wątroba, mięso, jaja, drożdże
 - C - oleje roślinne, słonina, orzechy, ser
 - D - marchew, tran, pieczarki
-

16. witamina, której deficyt jest często stwierdzany u wegetarian:

- A - B12
 - B - C
 - C - A
 - D - K
-

17. witamina, na którą zapotrzebowanie organizmu jest największe (75-100 mg/dzień):

- A - B11
-

- B - B1
 - C - C
 - D - D
-

18. jej nadmiar wywołuje zmiany zabarwienia skóry, wypadanie włosów:

- A - tokoferol
 - B - retinol
 - C - pirydoksyna
 - D - niacyna
-

19. uczestniczy w syntezie hormonów płciowych, kortyzolu, tyroksyny i insuliny:

- A - niacyna
 - B - pirydoksyna
 - C - kwas pantotenowy
 - D - tokoferol
-

20. skutkiem niedoboru tej witaminy u dzieci jest krzywica:

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



witaminy

nazwy witamin, rola, jaką spełniają w organizmie człowieka oraz skutki ich niedoboru i nadmiaru

Poziom trudności: Średni

Karta odpowiedzi

1. A
2. D
3. B
4. A
5. A
6. B
7. C
8. D
9. D
10. A
11. C
12. A
13. C
14. A
15. B
16. A
17. C
18. B
19. A
20. B