

Witaminy

Skutki niedoborów, działanie, nazewnictwo, źródła.

Poziom trudności: **Bardzo trudny**

1. "Kurzą ślepotę" wywołuje niedobór w organizmie witaminy:

- A - A
 - B - B12
 - C - PP
 - D - C
-

2. Jaką ilość witaminy C powinien przyjąć organizm człowieka w ciągu doby?

- A - 0,1 - 0,5 mg
 - B - 1 - 20 mg
 - C - 50 - 100 mg
 - D - 150 - 200 mg
-

3. Która z witamin reguluje wchłanianie wapnia i fosforu z jelit?

- A - D
 - B - B6
 - C - E
 - D - C
-

4. Niedobór witaminy B3 może spowodować:

- A - zahamowanie wzrostu
 - B - "zajady"
 - C - zanik mięśni
 - D - pelagrę
-

5. Akseroftol to inaczej:

- A - retinol
 - B - pirydoksyna
 - C - kobalamina
 - D - naftochinon
-



6. Kwas nikotynowy:

- A - to witamina PP
 - B - to narkotyk niszczący wit.B3
 - C - jest tzw. aneuryną
 - D - jest lipofilowa
-

7. Tran zawiera takie witaminy jak:

- A - retinol i filochinon
 - B - akseroftol i kalcyferol
 - C - kalcyferol i kwas pantotenowy
 - D - kwas foliowy i biotylna
-

8. Awitaminoza u ludzi, zapalenie skóry ze świądem, zapalenie wątroby. To objawy niedoboru witaminy:

- A - B17
 - B - B15
 - C - B12
 - D - B19
-

9. Wpływa na przemianę glukozy i aminokwasów z komórkach, pobudza wzrost i ogólną odporność organizmu, jest składnikiem FAD i FMN. Te role pełni:

- A - tiamina
 - B - ryboflawina
 - C - niacyna
 - D - cyjanokobalamina
-

10. Źródłem kwasu askorbinowego są:

- A - owoce róży, kiszona kapusta
 - B - owoce róży, otręby
 - C - tran, marchew
 - D - oleje roślinne, drożdże
-

11. Witamina M to:

- A - kwas foliowy
 - B - "witamina F"
-

- C - kwas pangamowy
 - D - "witamina P"
-

12. Przykładowymi witaminami hydrofilowymi są:

- A - A, C, B1
 - B - C, M, K
 - C - M, PP, E
 - D - H, PP, B17
-

13. Biotyna:

- A - chroni przed łojotokiem
 - B - jest ważnym przeciwutleniaczem
 - C - reguluje procesy krwiotwórcze
 - D - uczestniczy w przemianach aminokwasów
-

14. Wchłanianie magnezu jest lepsze, gdy zażywa się go razem z:

- A - produktami bogatymi w witaminę A
 - B - produktami bogatymi w witaminę B6
 - C - produktami bogatymi w witaminę D
 - D - produktami bogatymi w witaminę C
-

15. Dobrym źródłem witaminy D są:

- A - tran, śledź, grzyby
 - B - seler, pomidor, mleko
 - C - cytrusy, masło, jaja
 - D - wątroba, groch, mięso
-

16. Witaminy są to:

- A - źródła energii
 - B - składniki budulcowe organizmu
 - C - składniki regulujące metabolizm człowieka
 - D - wszystkie odpowiedzi są poprawne
-



17. Kalcyferol to związek warunkowo egzogeny, ponieważ nie jest tylko dostarczany przez zjedzenie pokarmu.

- A - pierwszy człon zdania jest prawdziwy, a drugi nie
 - B - drugi człon zdania jest nieprawdziwy, a pierwszy tak
 - C - całe zdanie jest poprawne
 - D - całe zdanie jest niepoprawne
-

18. Jedną z przyczyn starzenia się organizmu jest powstanie wolnych rodników, które uszkadzają komórki. Witaminą, która zapobiega temu procesowi jest:

- A - witamina A
 - B - witamina H
 - C - witamina E
 - D - witamina D
-

19. Betakaroten jest prowitaminą:

- A - retinolu
 - B - kalcyferolu
 - C - tokoferolu
 - D - filochinonu
-

20. Witamina D3: 1.reguluje wchłanianie wapnia i fosforu 2.ułatwia wchłanianie witaminy A

- A - tylko 1 stwierdzenie jest poprawne
 - B - tylko 2 stwierdzenie jest poprawne
 - C - żadne stwierdzenie nie jest poprawne
 - D - oba stwierdzenia są poprawne
-



Witaminy

Skutki niedoborów, działanie, nazewnictwo, źródła.

Poziom trudności: Bardzo trudny

Karta odpowiedzi

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