Витамини – тест

1. Улога витамина А је:

 **утиче на правилно лучење хормона**

 добро стање коже и слузокоже

 штити кожу од неповољног утицаја сунчевих зрака

 потпомаже при варењу

 обезбеђује добар вид

**2. Oсновна улога витамина \_\_\_ је да штити организам од различитих болести.**

**3. Витамин \_\_ служи за искоришћавање калцијума и фoсфира у организму.**

**4. Витамин Це је термолабилан (распада се на високим температурама).**

 нетачно тачно

**5. Провитамин витамина А се зове \_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**6. Човек може да синтетише све витамине за разлику од биљака, не могу. Зато су биљке** **постављене за основу здраве исхране.**

 нетачно тачно

**7. Витамини се по растворљивости и хемијским својствима деле на:**

 витамине растворљиве у води (С и витамини В рупе)

 витамине растворљиве у уљима и води

 нерастворљиве витамине

 витамине растворљиве у уљима (A, K, E, D)

**8. Прекомерни унос витамина може довести до угрожавања здравственог стања. У том случају** ради се о \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

 **9. Сваки поремећај организама изазван недостатком количине витамина назива се \_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**10. Болест која настаје услед недовољног уношења витамина Д зове се:**

 хипервитаминоза

 рахитис

 бери-бери

 палагра

**11. Бери-бери болест је неуролошки и кардиоваскуларни поремећај који узрокује недостатак** витамина Б1

 тачно нетачно

**12. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ су биолошка једињења која помажу организму да функционише.**

**13. Витамин Е има важну улогу у подмлађивању.**

 тачно нетачно

**14. Витамин Це се не раствара у води и постоји опасност од његовог нагомилавања у** **организму.**

 нетачно тачно

**15. Витамини Б служе за добро искоришћавање осталих хранљивих састојака као што су** **минерали.**

 тачно нетачно

**16. Витамин С је заступљен у воћу и поврћу.**

 нетачно тачно

**17. Палагра је болест која настаје услед недостатка витамина \_\_\_.**

**18. Болест која настаје због витамина А се зове:**

 кокошије слепило бери-бери скорбут