1. Отсутствие витаминов в пище человека приводит к нарушению обмена веществ, так как витамины участвуют в образовании

1) углеводов
2) нуклеиновых кислот
3) ферментов
4) минеральных солей

2. Витамины в организме человека и животных

1) регулируют поступление кислорода
2) оказывают влияние на рост, развитие, обмен веществ
3) вызывают образование антител
4) увеличивают скорость образования и распада оксигемоглобина

3. Ржаной хлеб является источником витамина

1) A
2) B
3) C
4) D

4. В коже человека под действием ультрафиолетовых лучей синтезируется витамин

1) A
2) B
3) C
4) D

5. При инфекционных заболеваниях рекомендуется принимать витамин C, так как он

1) уничтожает яды, выделяемые микробами
2) уничтожает яды, выделяемые вирусами
3) защищает от окисления ферменты, ответственные за синтез антител
4) является составной частью антител

6. Какой витамин входит в состав зрительного пигмента, содержащегося в светочувствительных клетках сетчатки

1) C
2) D
3) B
4) A

7. Какой витамин следует включить в рацион человека, больного цингой?

1) A
2) B6
3) C
4) D

8. Какую роль играют витамины в организме человека

1) являются источником энергии
2) выполняют пластическую функцию
3) служат компонентами ферментов
4) влияют на скорость движения крови

9. Недостаток у человека витамина А приводит к заболеванию

1) куриной слепотой
2) сахарным диабетом
3) цингой
4) рахитом

10. В рыбьем жире много витамина:

1) С;
2) В1;
3) Д;
4) В6.

11. Недостаток в организме человека витамина А приводит к заболеванию

1) куриной слепотой
2) сахарным диабетом
3) цингой
4) рахитом

12. Недостаток в организме человека витамина С приводит к заболеванию

1) куриной слепотой
2) сахарным диабетом
3) цингой
4) рахитом

13. Недостаток в организме человека витамина Д приводит к заболеванию

1) куриной слепотой
2) сахарным диабетом
3) цингой
4) рахитом

14. Употребление продуктов или специальных лекарственных препаратов, содержащих витамин D,

1) увеличивает массу мышц
2) предупреждает рахит
3) улучшает зрение
4) увеличивает содержание гемоглобина

15. Витамины группы В синтезируются бактериями-симбионтами в

1) печени
2) желудке
3) толстой кишке
4) тонкой кишке

16. Ниже приведена таблица, отражающая содержание витаминов в некоторых плодовых соках (по данным Популярной медицинской энциклопедии). В нижней строке показана средняя суточная потребность в этих веществах (в мг). Пользуясь таблицей и знаниями из области биологии, выберите правильные утверждения.

Соки	**Витамины, в мг на 100 мл сока**		
	Витамин А	**Витамин B_1**	**Витамин С**
Абрикосовый	2,0	0,03	7,0
Апельсиновый	0,25	0,05	30–50
Вишнёвый	0,37–0,55	0,05	15
Гранатовый	—	—	5
Грушевый	0,08	0,05	5
Клюквенный	—	—	10
Лимонный	0,12–0,2	0,05	20–60
Мандариновый	0,3–0,6	0,07	20–40
Морковный	2–9	0,6	5–10,5
Томатный	2–3	0,12	40–50
Черносмородиновый	0,75–2	0,08	150–300
Суточная потребность	6,0	1,2–2,6	60–110

1. Достаточно выпить в день полтора стакана (300 мл) морковного сока, чтобы удовлетворить суточную потребность в витаминах А и В1 одновременно.
2. При повышении температуры и заболевании дёсен наиболее полезен черносмородиновый сок.
3. В день необходимо употреблять не менее 3−4 литров соков.
4. В абрикосовом соке больше всего витамина B_1.
5. Витамин B_1 можно получить из любого сока.