

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) А
- 2) В
- 3) С
- 4) D

4. В коже человека под действием ультрафиолетовых лучей синтезируется витамин

- 1) А
- 2) В
- 3) С
- 4) D

5. При инфекционных заболеваниях рекомендуется принимать витамин С, 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) С
- 2) D
- 3) В
- 4) А

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

- 1) А
- 2) В6
- 3) С
- 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 В 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 В₁.
5. Витамин В₁ можно получить из любого сока.