

Vitamine

Folosind informațiile din manual, precum și informații din alte surse și din cultura generală proprie, rezolvați exercițiile.

1. Alegeți cuvântul din paranteză care completează corect fiecare afirmație:
 - a. Vitaminele sunt compuși organici necesari în cantități (mari/ mici) bunei funcționări a organismelor vii.
 - b. Necesarul de vitamine al omului este asigurat preponderent prin (alimentație/ sinteză proprie organismului).
 - c. Provitaminele sunt (precursori/ următori) ai vitaminelor în corp.
 - d. Vitaminele au structuri (simple/ complexe) care sunt(asemănătoare între ele/ diferite).
 - e. Vitaminele liposolubile se dizolvă în (apă/ grăsimi)
 - f. Vitaminele B1, B2, B3 sunt (liposolubile/ hidrosolubile)
 - g. Vitamina C se mai numește (acid ascorbic/ acid acetilsalicilic).
 - h. Avitaminoza este lipsa (parțială/ totală) a unei vitamine din alimentație
 - i. Principalele substanțe energetice ale organismului uman sunt (vitaminele/ glucidele).
 - j. Unele vitamine (sunt/ nu sunt) distruse prin fierbere sau conservare.
 - k. Dezvoltarea normală a scheletului este asigurată de vitamina .. (A/ D)
 - l. Buna funcționare a sistemului nervos este asigurată de vitamina (A/ B)
 - m. Creșterea rezistenței organismului față de infecții este asigurată de vitamina (A/ C/ E)
 - n. Intervine în procesul vederii vitamina (A/ C)
 - o. Asigură integritatea pielii și mucoaselor vitamina (A/ D).
 - p. Intervine în buna funcționare a aparatului reproducător vitamina (A/E)
 - q. Intervine în mecanismul coagulării sângelui vitamina (D/ K)