# 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)

LIVEWORKSHEETS