**Тест: Обмен веществ. Витамины. Вариант 1**

**1. Из чего состоят белки человеческого организма?** А. Из 10 видов аминокислот. Б. Из 18 видов аминокислот. В.Из 20 видов аминокислот. Г. Из 40 видов аминокислот.

**2. Сколько существует незаменимых аминокислот для организма взрослого человека?** А**.** 5 аминокислот. Б. 8 аминокислот. В. 12 аминокислот.Г. Все аминокислоты могут превращаться одна в другую.

 **3. В какие органические вещества могут превращаться белки?**

А. Только в углеводы. Б. Только в жиры. В. Только в другие белки. Г. И в углеводы, и в жиры, и в другие белки.

 **4. До каких конечных веществ происходит расщепление белков в организме человека?** А. До воды и углекислого газа. Б. До воды, углекислого газа и азота. В. До воды, углекислого газа и аммиака.

**5. Какая основная функция углеводов в организме?** А. Строительная. Б. Ферментативная. В. Энергетическая. Г. Защитная.

**6. В какие органические вещества могут превращаться жиры в организме человека?** А.В заменимые аминокислоты. Б. В незаменимые аминокислоты. В.В углеводы и жиры данного организма. Г. Во все вещества данного организма.

**7. К незаменимым аминокислотам относится:** А. Глутамин; Б. Аспарагин; В. Глицин; Г. Метионин.

**8. При расщеплении белков, выделяется энергия, в количестве:** А.38,9 кДж; Б. 17,6 кДж; В. 23,5 кДж; Г. 28,7 кдж.

 **9. Из организма человека и животных всегда выделяется несколько больше воды, чем поступает в него**. А.Да. Б. Нет, выделяется столько, сколько поступило (включая воду, содержащуюся в пищевых продуктах). В. Нет, выделяется меньше.

**10. Введение термина «витамин» принадлежит:** А. Н.И. Лунину Б. К. Функу В. И. И. Мечникову Г. И. П. Павлову.

**11. Большинство витаминов имеет:** A. Растительное происхождение Б. Животное происхождениеB. Минеральное происхождение

**12. К каким последствиям приведет недостаток в пище витамина А?**

А. К цинге. Б. К замедлению роста, к "куриной слепоте". В. К рахиту. Г. К заболеванию "бери-бери".

**13. Недостаток в пище витамина *В1* приводит к заболеванию:**

А. Рахит Б. Бери-бери В. Цинга Г. Сахарный диабет

**14. Стимулирует образование клеток крови:** А. Витамин В1

Б. Витамин В2 В. Витамин В6 Г. Витамин В12

**15. К каким последствиям приведет недостаток в пище витамина С ?** А.К цинге. Б. К замедлению роста, к "куриной слепоте".В.К рахиту. Г. К заболеванию "бери-бери".

**16. Какой витамин регулирует кроветворение?** А. В1. Б.В2. В.В6. Г. В12.

**17. Обмен кальция и фосфора, формирование скелета происходит под влиянием:** А. Витамина С Б. Витамина D В. Витамина А Г. Витамина В6

Тест: Обмен веществ. Витамины. Вариант 2

**1. В процессе обмена веществ человек получает из внешней среды:**

А. Мочевину Б. Кислород В. Углекислый газ Г. Аммиак.

**2. Процессы, приводящие к накоплению энергии и усвоению веществ, являются сущностью:** A. Пластического обмена Б. Энергетического обмена B. Водного обмена; Г. Солевого обмена.

**3. У людей пожилого возраста начинает преобладать:** A. Пластический обмен Б. Энергетический обмен B. Водный обмен Г. Отсутствие обмена

**4. К заменимым аминокислотам относится:** А. Метионин; Б. Аспарагин; В. Лизин; Г. Триптофан.

**5. При расщеплении жиров, выделяется энергия, в количестве:** А.38,9 кДж; Б. 17,6 кДж; В. 23,5 кДж; Г. 28,7 кдж.

**6. Где, в основном, находится йод в организме человека?**

А, В эритроцитах. Б. В костях. В. В щитовидной железе. Г. В селезенке.

**7. В какие органические вещества могут превращаться углеводы?**

А.В другие углеводы. Б. В жиры. В. В белки. Г. И в углеводы, и в жиры.

**8. До каких продуктов происходит расщепление жиров в кишечнике?**

А. До аминокислот. Б. До глицерина и жирных кислот. В. До глюкозы Г. До углекислого газа.

**9. Впервые провел исследования по изучению причин авитаминоза:**

A. И. П. Павлов Б. Н. И. Пирогов B. Н. И. Лунин Г. И.И. Мечников

**10. «Куриная слепота» возникает при недостатке:**

А. Витамина В Б. Витамина С В. Витамина А Г. Витамина D

**11. Активизация клеточного дыхания и деятельности нервной системы зависит от наличия в пище:**

А. Витамина В2 Б. Витамина В1 В. Витамина В6 Г. Витамина В12

**12. Предупреждает развитие атеросклероза, ожирения, желчекаменной болезни:** А. Витамина В1Б. Витамин В2 В. Витамин В6 Г. Витамин В12

**13. Заболевание цингой возникает при отсутствии в пище:**

А. Витамина С Б. Витамина D В. Витамина А Г. Витамина В2

**14. К каким последствиям приведет недостаток в пище витамина В1?**

А.К цинге. Б. К замедлению роста, к "куриной слепоте". В. К рахиту. Г. К заболеванию "бери-бери».

**15. Окислительно-восстановительные процессы в организме и синтез гормонов надпочечников стимулируются:**

A. Витамином В6 Б. Витамином А B. Витамином РР Г. Витамином С

**16. Избыток витаминов, особенно во время принятия синтетических препаратов, приводит к:** A. Авитаминозу Б. Гипервитаминозу B. Гиповитаминозу Г. ни к чему не приводит.

**17. К каким последствиям приведет недостаток в пище витамина D?**

А.К цинге. Б. К замедлению роста, к "куриной слепоте". В. К рахиту. Г. К заболеванию "бери-бери".