

VESZEDELMESES VITAMINHIÁNY

1. Többek közt melyik tünet az amit a B9-vitamin hiánya okoz?
 - a. bőrvizsketés
 - b. homályos látás
 - c. hasmenés
2. Az emésztési probléma, gyakori megfázás, szédülés, ízületi fájdalmak melyik vitamin hiány számlájára írható?
 - a. A-vitamin
 - b. C-vitamin
 - c. D-vitamin
3. Hirtelen tele lett az arcunk pattanással? Melyik vitamin kell elkezdni szedni?
 - a. D-vitamin
 - b. K-vitamin
 - c. A-vitamin
4. Ha nagyon vágyakozunk egy íz iránt, az valószínűleg nem az ételnek, hanem a benne található ásványi anyagoknak szól, a szervezetünk így közli az agyunkkal, hogy mire van szüksége. Mikor érzünk megmagyarázhatatlan vágyat az erős ételek iránt?
 - a. ha hirtelen sokat fogytunk
 - b. ha magas a vércukor szintünk
 - c. ha kimerültek vagyunk
5. Ha sót ennének?
 - a. kalcium hiány
 - b. kálium-, vagy nátriumhiány
 - c. magnéziumhiány
6. Mit okozhat a súlyos A-vitamin-hiány?
 - a. kopaszodást
 - b. farkasvakságot
 - c. siketséget
7. Mivel lehet a hiperaktív gyerekek idegrendszerét az elégtelen táplálkozás után újra formába hozni?
 - a. Omega–3 zsírsavakkal
 - b. megemelt C-vitamin dózissal
 - c. szelénnel
8. Mi történik az emberi testben a B-vitamin felesleggel?
 - a. lerakódik és hosszú távon kivonja a kalciumot a szervezetből
 - b. gond nélkül felszívódik
 - c. kiválasztódik a vizelettel
9. Vitaminhiány esetén mi ürül ki legelőször?
 - a. a kalcium a csontokból
 - b. a szövetek és sejtek raktárai
 - c. a vér vitaminjai
10. Mi lehet az az anyag, melynek hatására akár napi 10 mg higany is a szervezetünkbe kerülhet?

- a. vas
- b. amalgám
- c. kálium