Tests ‘’Minerālvielas”

1.Kas ir minerālvielas?

1. Organiskas vielas
2. Neorganiskas vielas
3. Saistaudi
4. Šķiedrvielas

2.Kāpēc organismam nepieciešams kalcijs?

1. Asisns sastāva uzlabošanai
2. Kaulu un zobu veidošanai
3. Udens maiņas regulēšanai
4. Asinsvadu paplašināšnai.

3.Kuras vielas(abas) nenosaka pārtikas produktu enerģētisko vērtību?

1. Vitamīni, olbaltumvielas
2. Fitoncīdi, minerālsāļi
3. Ūdens, ogļhidrāti
4. Tauki, ogļhidrāti.

4.Par kādu vielu klātbūtni produktos liecina pelnvielu daudzums, izteikts%?

1. Minerālvielu
2. Tauku
3. Ogļhidrātu
4. Olbaltumvielu.

5.Kāds enerģijas daudzums rodas, sašķeļoties 1 golbaltumvielas?

1. 0,40kcal
2. 4,00 kcal
3. 9,00 kcal
4. 0,900kcal

6.Kuri no nosauktajiem produktiem ir teicami Ca avoti?

1. Biezpiens, siers, kefīrs
2. Putraimi, sviests, spināti
3. Jogurts, selerijas, jūras veltes
4. Piens, augļi, rupjmaize.

7.Kādas pazīmes cilvēka organismā novēro, ja trūkst dzelzs?

1. Novērojama straujas novecošanās pazīmes
2. Ir bālums, nogurums,trausli mati un nagi
3. Slimo ar nieru mazspēju
4. Veidojas nervu sistēmas traucējumi

8.Kādos pārtikas produktos ir visvairāk Fluors?

1. Auzu pārslās, riekstos, jūras veltēs
2. Melnā tējā, zivīs, spinātos
3. Salātos, kāpostos, burkānos, jūras zālēs
4. Sarkanā gaļā, pākšaugos, aknās.

9.Kādos gadījumos vārāmais sāls uzturā jālieto visvairāk?

1. Spēcīgas caurejas un vemšanas gadījumos
2. Ja ir traucēta dzelzs uzsūkšanās organismā
3. Vāji attīstās zobi un kauli
4. Notiek straujš novecošnaās process.

10. Šī minerālviela veido hemoglobīnu sarkanajos asinsķermenīšos, ir nepieciešama muskuļiem un stimulē svarīgus šūnu procesus. Šo minerālvielu sauc- ........................................... .…

11. Šī minerālviela ietilpst asinīs un citos audu šķidrumos, normalizē ūdens maiņu organismā un ietekmē asinsriti. Šo minerālvielu sauc- ........................................... .

12. Raksturojiet minerālvielu J un Fe nozīmi organismā?Max punktu skaits 4)