**TEST WIEDZY – SKŁADNIKI MINERALNE REGULUJĄCE**

**Nazwisko i imię ……………………………………………………………………………………………………………….**

1. Do składników regulujących zaliczamy:
2. cynk, jod, selen, fosfor
3. jod, chrom, mangan, molibden
4. selen, miedź, mangan, molibden
5. molibden, mangan, kobalt, cynk

2. Skutkiem niedoboru cynku w organizmie jest:

a. kurza ślepota  
b. niedotlenienie tkanek  
c. osłabienie mięśni szkieletowych  
d. biegunki, wymioty

3. Określ, czy zdanie jest prawdziwe lub fałszywe.

a. cynk, jod i chrom są niezbędne do funkcjonowania hormonów tarczycy

b. rolę naturalnego przeciwutleniacza pełni selen

c. dobrym źródłem jodu jest sól kuchenna

d. depresja może być objawem nadmiaru chromu w organizmie

1. Źródłem takich pierwiastków, jak molibden i jod są:
   1. mleko i przetwory mleczne
   2. przetwory zbożowe
   3. warzywa kapustne
   4. owoce ziarnkowe
2. Połącz składniki mineralne z miejscem ich gromadzenia w organizmie:
3. kości skóra
4. mięśnie jod
5. skóra cynk
6. gruczoły dokrewne molibden