

Pokazatelj vitamina C

Vprašanja

1) Kaj so vitamini?

- Vitamini so organske spojine, ki jih sintetizira naše telo.
- Vitamini so organske spojine, bistvene za naše življenje, rast in zdravje.
- Vitamini so anorganske spojine, ki jih dobimo s hrano.

2) Kaj je skorbut?

- Skorbut je bolezen, ki jo sproži pomanjkanje vitamina C.
- Skorbut je stanje, ki ga dobiš med plovbo.
- Skorbut je pogosta bolezen med najstniki.

3) Ali imamo lahko v našem telesu preveliko količino vitamina C?

- Da, če pojemo preveč svežega sadja.
- Ne, ker je vitamin C v vodi topen vitamin.

4) Katero sadje ali zelenjava vsebuje največjo količino vitamina C?

- Pomaranča,
- Kivi,
- Paprika,
- Ananas,
- Zelena.

5) Priporočena dnevna količina vitamina C, ki naj bi jo odrasli zaužili s hrano, je 80 mg. Paprika vsebuje približno 180 mg vitamina C na 100 g paprike in pomaranča približno 59 mg / 100 g. Približno Koliko paprike ali pomaranče moramo zaužiti, da pokrijemo priporočeno dnevno vrednost?

- 45 g paprike ali 150 g pomaranče.
- 20 g paprike ali 200 g pomaranče.
- 15 g paprike ali 300 g pomaranče.

Odgovori

1) Kaj so vitamini?

- Vitamini so organske spojine, bistvene za naše življenje, rast in zdravje.

2) Kaj je skorbut?

- Skorbut je bolezen, ki jo sproži pomanjkanje vitamina C.

3) Ali imamo lahko v našem telesu preveliko količino vitamina C?

- Ne, ker je vitamin C v vodi topen vitamin.

4) Katero sadje ali zelenjava vsebuje največjo količino vitamina C?

- Paprika.

5) Priporočena dnevna količina vitamina C, ki naj bi jo odrasli zaužili s hrano, je 80 mg. Paprika vsebuje 180 mg/100 g vitamina C in pomaranča približno 59 mg / 100 g. Približno koliko paprike ali pomaranče moramo zaužiti, da pokrijemo priporočeno dnevno vrednost?

- 45 g paprike ali 150 g pomaranče.