1**.** (G1 - cftmg) Nossa pele é rica em colecalciferol, o qual também pode ser obtido do fígado de peixe e da gema de ovo, por exemplo. Porém essa substância está inerte e, quando os raios ultravioletas do sol atingem nosso corpo, ela se transforma em sua forma ativa: a vitamina D. Um médico recomendou a um idoso que tomasse banhos de sol regularmente.

Disponível em: < http://super.abril.com.br>. (Adaptado). Acesso em: 09 set. 2015.

Essa recomendação é importante especialmente para idosos porque essa vitamina reduz a(o)

a) ocorrência de icterícias.

b) risco de câncer de pele.

c) enfraquecimento ósseo.

d) taxa de envelhecimento.

**Resposta:**

[C]

A vitamina D é importante para a calcificação óssea.

2**.** (G1 - ifsc) Leia o texto com atenção e assinale a alternativa **CORRETA**.

A vitamina (*X*) é produzida pelo próprio organismo, com o auxílio da luz solar e interage com hormônios que regulam a quantidade de cálcio no organismo. Quando uma pessoa se expõe ao sol, os raios ultravioletas são absorvidos e atuam com o colesterol, transformando-o num precursor da vitamina (*X*). Pode ser encontrada em alimentos como fígado, gema de ovos e óleos de peixe. Sua deficiência causa o raquitismo, tanto em crianças como em adultos.

A vitamina (*X*) à qual o texto se refere é a

a) vitamina B 12.

b) vitamina A.

c) vitamina D.

d) vitamina C.

e) vitamina E.

**Resposta:**

[C]

A deficiência alimentar da vitamina D, bem como a privação da luz solar causam transtornos no desenvolvimento ósseo, tais como o raquitismo.

3**.** (G1 - ifsp) As vitaminas formam um grupo de substâncias importantes nos processos dos metabolismos de um organismo. As necessidades diárias deverão ser supridas através de uma alimentação variada. A falta de vitaminas pode causar doenças chamadas avitaminoses e sua ingestão muito além das doses recomendadas pode ser prejudicial, ocorrendo as hipervitaminoses. A vitamina \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ é necessária para a manutenção da integridade da pele e dos epitélios, tanto o respiratório, como o intestinal e urinário e atua na síntese de pigmentos da retina. Sua deficiência pode causar pele escamosa e seca e problemas de visão, entre estas a cegueira noturna.

O espaço existente acima deve ser completado com:

a) B1 (Tiamina)

b) A (Retinol)

c) C (Ácido ascórbico)

d) D (Calciferol)

e) E (Tocoferol)

**Resposta:**

[B]

A vitamina a qual o texto se refere é a A, ou retinol.

4**.** (G1 - cps) Não contribuem para o nosso bem-estar: pular refeições, comer alimentos ricos em gorduras e consumir alimentos industrializados em excesso. Esses hábitos diminuem o consumo de nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo resultando, assim, no aparecimento de vários tipos de doenças.

Sobre alguns dos nutrientes essenciais ao nosso organismo, é válido afirmar que

a) a vitamina E é importante na proteção dos vasos sanguíneos contra as hemorragias.

b) a vitamina C atua na coagulação do sangue e na formação dos glóbulos vermelhos.

c) o zinco previne a ocorrência do bócio ou papo devido ao mau funcionamento da glândula tireoide.

d) a vitamina A desempenha importante papel na manutenção de uma boa visão e participa da proteção da pele e das mucosas.

e) as gorduras do tipo Ômega 3 e Ômega 6 reduzem o colesterol ruim, responsável pela formação de cálculos renais.

**Resposta:**

[D]

A vitamina E atua no sistema nervoso involuntário, no sistema muscular e nos músculos involuntários, além de prevenir o aborto e promover a fertilidade. A vitamina C previne infecções e o escorbuto, mantém a integridade dos vasos sanguíneos e a saúde dos dentes. O zinco é o componente de várias enzimas envolvidas na digestão. Além de ser necessária para o bom funcionamento dos olhos e participar da proteção da pele e das mucosas, a vitamina A é necessária para o crescimento normal e previne várias infecções. As gorduras do tipo ômega 3 e ômega 6 auxiliam na diminuição do níveis de triglicerídeos e de colesterol LDL, favorecem o aumento do colesterol HDL e possuem papel importante no combate a alergias e processos inflamatórios.

5**.** (G1 - cps) As vitaminas são nutrientes importantes para o bom funcionamento do nosso organismo, principalmente porque ajudam a prevenir inúmeras doenças. Vitaminas não são produzidas pelo organismo humano devendo ser adquiridas através da ingestão de alimentos, tais como frutas, verduras, legumes e carnes.

Considere a tabela a seguir que relaciona as vitaminas A, D, K, B12 e C com algumas de suas principais fontes.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Vitamina** | **Principais Fontes** | **Doenças provocadas pela carência** |
| A | Fígado, leite e cenoura. | 1 |
| D | Óleo de peixe, fígado e gema de ovos. | 2 |
| K | Fígado, verduras e nos cereais, como o trigo e a aveia. | 3 |
| B12 | Fígado e carnes. | 4 |
| C | Frutas cítricas. | 5 |

Assinale a alternativa que preenche corretamente a tabela, substituindo, respectivamente, os números 1, 2, 3, 4 e 5 pelas doenças provocadas devido à carência de cada uma das vitaminas no organismo humano.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| a) | cegueira noturna | hemorragia | anemia | raquitismo | escorbuto |
| b) | raquitismo | cegueira noturna | hemorragia | escorbuto | anemia |
| c) | hemorragia | raquitismo | anemia | cegueira noturna | escorbuto |
| d) | cegueira noturna | raquitismo | hemorragia | anemia | escorbuto |
| e) | cegueira noturna | escorbuto | raquitismo | anemia | hemorragia |

**Resposta:**

[D]

A carência vitamina A (retinol ou axeroftol) no organismo provoca a cegueira noturna (hemeralopia); a carência de vitamina D (calciferol), o raquitismo; a vitamina K é anti-hemorrágica previne deficiências na coagulação sanguínea e hemorragias; a carência de vitamina B12 (cianocobalamina) provoca a anemia perniciosa e a carência de vitamina C (ácido ascórbico) provoca o escorbuto.

**Resumo das questões selecionadas nesta atividade**

**Data de elaboração:** 06/12/2021 às 15:27

**Nome do arquivo:** VITAMINAS 2021

**Legenda:**

Q/Prova = número da questão na prova

Q/DB = número da questão no banco de dados do SuperPro®

**Q/prova Q/DB Grau/Dif. Matéria Fonte Tipo**

1 151327 Baixa Biologia G1 - cftmg/2016 Múltipla escolha

2 160975 Baixa Biologia G1 - ifsc/2016 Múltipla escolha

3 153320 Baixa Biologia G1 - ifsp/2016 Múltipla escolha

4 92714 Baixa Biologia G1 - cps/2010 Múltipla escolha

5 95726 Baixa Biologia G1 - cps/2010 Múltipla escolha .