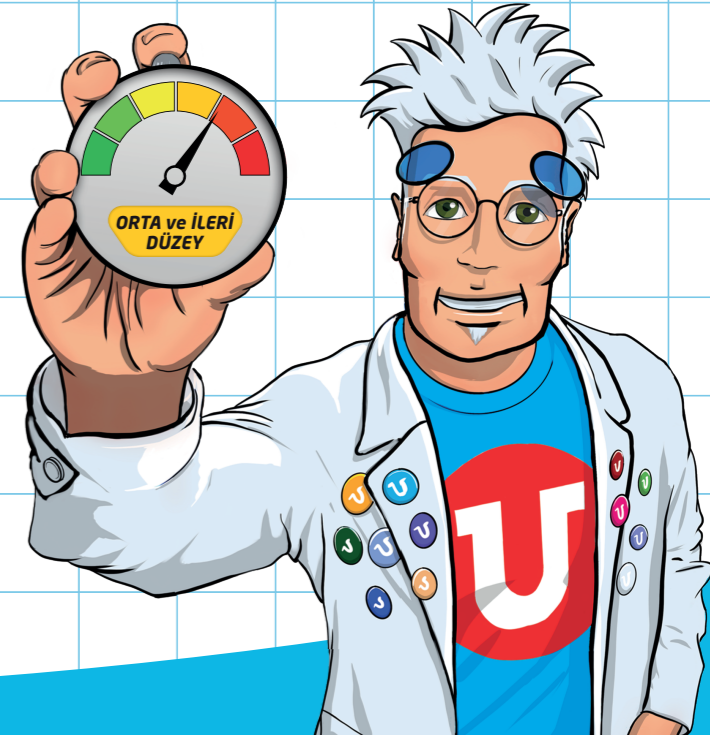


1.ÜNİTE



9. Sınıf Orta ve İleri Düzey Biyoloji Soru Bankası

Vitaminler



YEŞİM KABADAŞ

VİTAMİNLER

Genel özellikleri

Yağda çözünen

Suda çözünen

GENEL ÖZELLİKLERİ

- Yapılarında C, H ve O atomları bulunur, bazılarında azot (N) atomu yer alır.
- Enerji vermezler.
- Sindirilmeden kana karışırlar.
- Hücre zarından doğrudan geçebilirler.
- Enzimlerin yapısına katıldıkları için (koenzim) düzenleyicidirler.
- Bazı vitaminler vücuda öncü vitamin (provitamin) olarak alınıp vitamin şekline dönüştürülür.
- Yapıları oksijen, güneş ışığı, ısı, pişirme ve metallere temas gibi etkileşimler sonucu bozulabilir.
- Bitkiler, ihtiyaç duydukları vitaminlerin tümünü sentezleyebilir, hayvanlar ve insanlar ise sentezleyemedikleri için dışarıdan hazır olarak alırlar.
- Bir vitaminin eksikliği bir başka vitamin ile giderilemez.



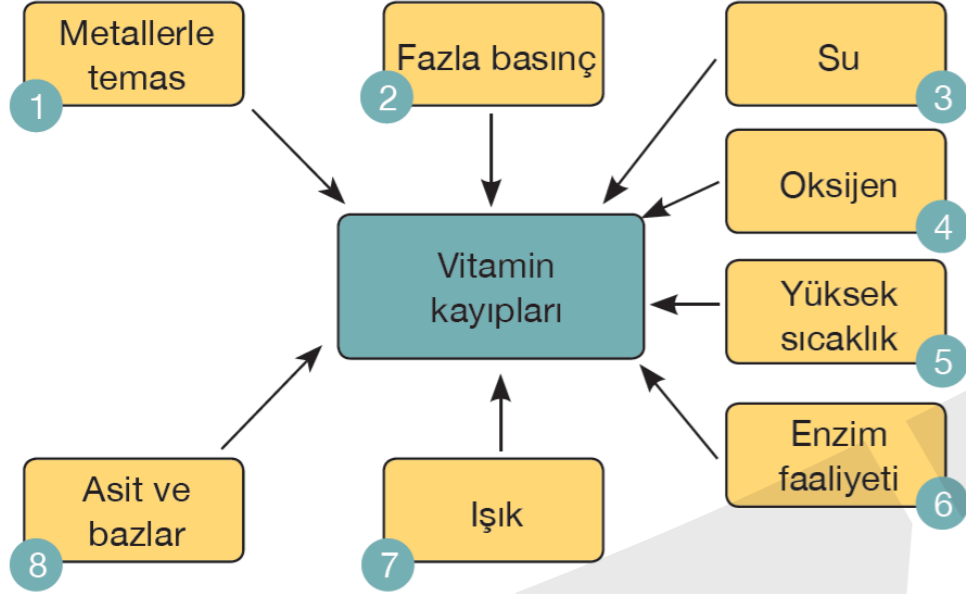
Yağda çözünen vitaminler	Suda çözünen vitaminler
C, H ve O elementleri içerir.	C, H, O ve N elementleri içerebilir.
A, D, E ve K vitaminleri örnektir.	B grubu vitaminleri ve C vitamini örnektir.
Fazalsı karaciğerde toplanır.	Fazalsı genellikle idrarla dışarı atılır.
Eksiklikleri geç farkedilir.	Eksiklikleri erken ortaya çıkar.

VİTAMİNLER	BULUNDUKLARI BESİNLER	VÜCUTTAKİ FONKSİYONLARI
A VİTAMİNİ	Balık yağı, yumurta sarısı, süt, peynir, karaciğer, yeşil sebzelerde bulunur.	Büyüme ve gelişmeyi sağlar. Vücudu enfeksiyona karşı korur. Gece körlüğünü önler.
D VİTAMİNİ	Balık yağı, karaciğer, yumurtada bulunur. Ultraviyole ışınlarının etkisiyle deride üretilir.	Vücuttaki Ca ve P dengesini sağlar. Kemiklerin gelişmesini sağlar. Çocuklarda raşitizmi önler.
E VİTAMİNİ	Yeşil sebze, karaciğer, et ve bitkiel yağlarda bulunur.	Üreme organlarının gelişmesini sağlar ve kısırlığı önler.

VİTAMİNLER	BULUNDUKLARI BESİNLER	VÜCUTTAKİ FONKSİYONLARI
K VİTAMİNİ	Yeşil sebzeler, karaciğer ve yumurtada bulunur ve kalın bağırsaktaki bakteriler tarafından sentezlenir.	Eksikliğinde kanın pıhtılaşması gecikir.
B VİTAMİNİ B1, B2, B6, B12	Tahılların kabuklarında et, süt, karaciğer ve yeşil sebzelerde bulunur.	Karbonhidrat, yağ ve proteinlerin vücut içinde kullanılmasında katalizör olarak görev yapar. Kansızlığı önler.
C VİTAMİNİ	Yeşil sebze ve meyvelerde bulunur.	Bağ dokusunun oluşması için gereklidir. Skorbüt hastalığını önler. Vücudu enfeksiyonlara karşı korur.

Örnek:

Öğrencileri bilinçlendirmek amacıyla vitamin kayıplarına neden olan faktörler okul panosuna asılmıştır.



Buna göre bu faktörlerin neden olduğu günlük hayatta karşılaşılan,

- I. vitamin tabletlerinin koyu renkli şişelerde satılması,
- II. salata yaparken marul yapraklarının bıçakla doğranması yerine koparılması,
- III. haşlanmış makarnanın haşlanma sırasında suyunun tamamen çektirilmesi

örneklerinin vitamin kaybına neden olabilecek faktörlerden hangisine karşı doğrudan uygulandığı ile ilgili eşleştirme doğrudur?

- A) I - 1 B) I - 7 C) I - 6 D) I - 7 E) I - 8
II - 4 II - 4 II - 3 II - 1 II - 1
III - 5 III - 7 III - 8 III - 3 III - 4

