



۱- تقریباً چند درصد از مادران باردار در سراسر کشور در معرض کمبود و یا دچار کمبود شدید ویتامین D می باشند؟

الف) ۸۵ (ب) ۷۵ (ج) ۶۵ (د) ۵۵

۲- ویتامین D باعث جذب کدام ماده معدنی در بدن انسان می شود؟

الف) پتاسیم (ب) کلسیم (ج) آهن (د) سدیم

۳- کدام یک از گروه های زیر بیشترین مقدار مورد نیاز روزانه ویتامین D را دارند؟

الف) نوجوانان (ب) جوانان (ج) سالمندان (د) زنان

۴- کدام گزینه صحیح است؟

الف) اکثر غذاهایی که به طور معمول استفاده می شود حاوی ویتامین D است .

ب) غذاهای کمی به طور طبیعی حاوی ویتامین D است .

ج) بدن به طور طبیعی ویتامین D را می سازد و نیازی به مصرف مکمل یاری (ویتامین D) نیست.

د) کمبود ویتامین D در بدن نمی تواند سلامتی ما را به خطر بیندازد.

۵- کدام یک از موارد زیر در خصوص مصرف ویتامین D درست است ؟

الف) همه گروه های سنی نیاز به مصرف ویتامین D دارند

ب) فقط افراد سالخورده نیاز به مصرف ویتامین D دارند.

ج) مصرف ویتامین D فقط در دوران کودکی مناسب است.

د) مصرف ویتامین D فقط در دوران بلوغ و نوجوانی لازم است.

۶- کمبود ویتامین D باعث بروز چه بیماری هایی می شود؟

الف) یوکی استخوان (ب) بیماری ام اس (ج) آلزایمر (د) همه موارد

۷- در ایران به طور متوسط چند درصد از افراد دچار کمبود ویتامین D هستند؟

الف) ۳۰ درصد (ب) ۵۰ درصد (ج) ۷۰ درصد (د) ۹۰ درصد

۸- مهم ترین راه های پیشگیری از کمبود ویتامین D چیست؟

الف) مکمل یاری (مصرف مکمل) (ب) نورخورشید

ج) غنی سازی مواد غذایی و اصلاح الگوی غذایی (د) همه موارد

۹- بهترین حالت برای جذب قرص ویتامین D کدام است ؟

الف) مصرف آن قبل از غذا (ب) مصرف آن حین غذا (ج) مصرف آن پس از غذا (د) تفاوتی ندارد

۱۰- در چه حالتی نیاز بدن به ویتامین D از طریق نورخورشید تامین می شود؟

الف) در معرض نور خورشید حدود ۵ تا ۱۵ دقیقه حوالی ظهر

ب) در معرض نور خورشید حدود ۱ تا ۲ ساعت حوالی ظهر

ج) در معرض نور خورشید حوالی ظهر به هر مدت

د) در معرض نور خورشید در طول روز به هر مدت