

1. Alegeti varianta corecta:
 - a) Excesul de magneziu afecteaza simtul olfactiv
 - b) Excesul de fluor afecteaza simtul gustativ
 - c) Excesul de fier produce o colorare portocalie a tegumentului
 - d) Sodiul contribuie la mentinerea echilibrului acidobazic
 - e) Nicio varianta nu e corecta

2. Carenta de calciu poate sa produca:
 - a) Rahitism
 - b) Cariii
 - c) Osteoporoza
 - d) Lipotimii
 - e) Toate variantele

3. Mineralul care se gaseste in cea mai mare cantitate in organism este:
 - a) Magneziu
 - b) Calciu
 - c) Fier
 - d) Fluor
 - e) Iod

4. Care este varianta corecta:
 - a) Vitamina D este vitamina soarelui
 - b) Grasimile sintetice perturba absorbtia vitaminelor liposolubile
 - c) Apa se regaseste in structura dentinei
 - d) Apa poate fi o sursa de fier
 - e) Toate variantele sunt corecte

5. In tratarea infectiei cu Sars Cov2 se poate folosi:
 - a) Zinc
 - b) Vitamina E
 - c) Omega 9
 - d) Calciu
 - e) Niciuna

6. Ce este adevarat?
 - a) Calciu este mineralul antistres (Fals- Mg este mineralul antistres)
 - b) Toate variantele de raspuns ale acestei intrebari sunt corecte
 - c) Methemoglobina se formeaza zilnic in organism
 - d) Mirosul de usturoi al respiratiei apare in excesul de aluminiu (Fals- Este Seleniu)
 - e) Petele maronii pe dinti apar in carenta de fluor

7. Oboseala cronica poate sa apara in:
 - a) Deficit de apa (A)
 - b) Carenta de fier (A)
 - c) Exces de aluminiu (A)
 - d) Carenta de magneziu (A)
 - e) Toate variantele de raspuns ale acestei intrebari sunt corecte

8. Ce este adevarat?
 - a) Prin dezinfectia apei se distrug toti germenii saprofiti (Fals- g. saprofiti doar se REDUC)
 - b) Setea apare la o pierdere de apa de 1%

- c) Alopecia apare in excesul de aluminiu (Alopecia apare in carenta de ZINC)
- d) Dezinfectia apei cu fluor poate afecta flora intestinala (Dezinfectia cu CLOR*)
- e) Toate variantele de raspuns ale acestei intrebari sunt adevarate

9. Simptome similare celor din boala Parkinson apar in:

- a) Niciuna dintre variantele de raspuns ale acestei intrebari nu este corecta
- b) Carenta de zinc
- c) Excesul de mangan
- d) Excesul de seleniu
- e) Carenta de aluminiu (In EXCES de Aluminiu poate creste riscul de aparitie a b. Parkinson)

10. Alopecia poate sa apara in:

- a) Excesul de cupru
- b) Excesul de zinc
- c) Toate varinatele de raspuns ale acestei intrebari sunt corecte
- d) Rahitism
- e) Osteoporoza

11. Ce este adevarat?

- a) Aspectul " de piele de crocodil" apare in carenta de zinc (Fals- Apare in carenta de B3)
- b) Niciuna dintre celelalte 4 variante de raspuns ale acestei intrebari nu este corecta
- c) Aspectul de" piele de crocodil" poate fi intalnit in excesul de fier (FALS)
- d) "unghiile sfaramicioase" apar in carenta de sulf (Fals- Apare in carenta de siliciu)
- e) Craniotabesul apare in excesul de aluminiu (FALS)

12. Ce este adevarat?

- a) Carenta de zinc poate produce anchiloze (Fals- apare in EXCESUL de FLUOR)
- b) Mirosul de usturoi al aerului expirat in absenta consumului semnifica o carenta de sulf (Fals- apare in EXCES de SELENIU)
- c) Excesul de siliciu produce modificari de culoare ale parului
- d) Carenta de fier creste riscul de hemocromatoza (Fals- apare in excesul de FIER)
- e) Excesul de Fluorul favorizeaza asimilarea aluminiului la nivel cerebral

13. Ce este adevarat?

- a) Principalul sistem antioxidant e format din vitaminele A, C, E si zinc (Fals- adev este A, C, E si SELENIU)
- b) Pentru tratarea poftii de dulce se foloseste cupru (Fals- Adev este CROM)
- c) Carenta de calciu e cauzata de aciditatea din organism
- d) Toate variantele de raspuns ale acestei intrebari sunt adevarate
- e) Excesul de siliciu creste riscul de aparitie a cancerului (Fals- adev este in excesul de SELENIU)

14. Alopecia poate sa apara in:

- a) Deficit de zinc
- b) Toate variantele de raspuns ale acestei intrebari sunt gresite
- c) Excesul de fier
- d) Deficitul de cupru
- e) Excesul de calciu

15. Methemoglobina

- a) Perturba transportul zincului
- b) Nu perturba transportul de oxygen
- c) Nicio variant de raspuns a acestei intrebari nu este corecta

- d) In conditii normale nu se formeaza in organism
- e) Poate avea valori crescute dupa utilizarea unor anestezice locale

16. Petele albe-maronii-negre pe dinti apar in:

- a) Exces de calciu
- b) Exces de iod
- c) Exces de fluor
- d) Carenta de calciu
- e) Exces de mangan

17. Pentru evaluarea microbiologica a suprafetelor se testeaza o arie de:

- a) 50 cm patrati
- b) 15 cm patrati
- c) 25 cm patrati
- d) Niciuna dintre variantele de raspuns ale acestei intrebari nu este corecta
- e) 10 cm patrati

18. Anemie hipocroma microcitara poate sa apara in carenta de:

- a) Cupru
- b) Crom
- c) Siliciu
- d) Zinc
- e) Niciuna dintre variantele de raspuns ale acestei intrebari nu este adevarata

19. Alegeti varianta corecta:

- a) Striatiile longitudinale pe unghii apar in carenta de siliciu
- b) Modificarile de culoare ale parului apar in excesul de seleniu
- c) Modificari de culoare ale parului apar in excesul de aluminiu
- d) Anemia hipocroma microcitara apare in carenta de fluor
- e) Striatiile orizontale pe unghii apar in carenta de zinc

20. Alegeti varianta corecta pentru sursa de calciu:

- a) Susan
- b) Smochine
- c) Lapte
- d) Apa
- e) Toate variantele de raspuns ale acestei intrebari sunt adevarate

21. Pe mainile personalului medical nu trebuie sa existe germeni care sa realizeze o incarcatura microbiana mai mare de:

- a) 100 Unitati Formatoare de Colonii/ml
- b) 80 Unitati Formatoare de Colonii/ml
- c) 15 Unitati Formatoare de Colonii/ml
- d) 5 Unitati Formatoare de Colonii/ml
- e) 40 Unitati Formatoare de Colonii/ml

22. Perturbari ale gustului apar in carenta de:

- a) Cupru
- b) Iod
- c) Crom
- d) Zinc
- e) Seleniu

23. Ce este adevărat despre pierderea de apă din organism

- a) **Setea apare prima data la o pierdere de apă de 1% (adev)**
- b) Tulburările de concentrare apar de la o pierdere de apă de 8%
- c) Deficitul de atenție apare la o pierdere de apă de peste 10%
- d) Cefaleea apare la o pierdere de apă de 5%
- e) Setea apare prima data la o pierdere de apă de 2%

24. Methemoglobina:

- a) **Nu trebuie să depășească 1% din hemoglobina totală (adev)**
- b) Stimulează absorbția de magneziu
- c) Toate variantele de răspuns ale acestei întrebări sunt corecte
- d) Nu trebuie să depășească 35-40 mg/l
- e) Crește asimilarea siliciului la nivelul creierului

25. Modificări ale gustului pot să apară în:

- a) **Toate variantele de răspuns ale acestei întrebări sunt corecte (adev)**
- b) Carența de fier
- c) Carența de zinc
- d) Excesul de lipide
- e) Excesul de glucide

26. Craniotabesul poate fi asociat cu:

- a) Intoxicatia cu aluminiu
- b) Deficit de Calciu**
- c) Deficit de Mg
- d) Deficit de Crom
- e) Intoxicatia cu Fier

27. Petele maro închise de pe suprafața dintelui pot apărea în :

- a) Deficit de Zinc
- b) Toxicitate cu Fluor**
- c) Toxicitate cu Zinc
- d) Exces de Ca
- e) Toate răspunsurile sunt greșite

28. Nutrientul „anti-stres” este:

- a) Toate răspunsurile sunt greșite
- b) Magneziu**
- c) Fosfor
- d) Calciu
- e) Zinc

29. Ce este adevărat?

- a) Toate răspunsurile sunt greșite
- b) Deficitul de magneziu poate determina dermatita acrală
- c) Boala Menkes poate determina deficitul de Cupru**
- d) Deficitul de molibden poate determina Maganism
- e) Deficitul de siliciu poate determina dermatita acrală (Fals- adev este def de ZINC)

30. Ce este adevărat?

- a) Nivelul ridicat de aluminiu poate fi o cauză a Alzheimer-ului
- b) Calciul este cel mai abundent mineral al corpului uman

- c) Intoxicatia cu fier se produce in hemocromatoza
- d) **Toate raspunsurile sunt corecte**
- e) Paronichia este cauzata de deficitul de zinc

31. Ce este adevarat?

- a) Sindromul „copilului albastru” este cauzata de intoxicatia cu Cupru
- b) Dermatita acrala este cauzata de intoxicatia cu Cupru (Fals- adev este in carenza cu ZINC)
- c) Boala Wilson este cauzata de intoxicatia cu Crom (Fals- adev este cu CUPRU)
- d) Toate raspunsurile sunt gresite
- e) **Agentii anestezici locali pot cauza Methemoglobinemia**

32. Semnele si simptomele hipocalcemiei includ:

- a) Transpirati excesive
- b) Insomnie
- c) Slabiciune
- d) Artimie cardiaca
- e) **Toate raspunsurile sunt corect**

33. Boala „parului de otel” se produce in:

- a) Deficitul de Cobalt
- b) Deficitul de Crom
- c) Intoxicatia cu fier
- d) **Deficitul de Cupru**
- e) Intoxicatia cu Magneziu

34. Ce este gresit?

- a) Lumina ultravioleta poate fi folosita pentru dezinfectarea apei
- b) Argintul poate fi folosit pentru dezinfectarea apei (ADEV)
- c) **In apa, ozonul formeaza agenti carcinogeni**
- d) Apa fiarta poate avea gust „statut”
- e) Toate raspunsurile sunt gresite

35. Ce este adevarat?

- a) Aportul ridicat de Fier poate spori riscul de cancer
- b) Aportul ridicat de Iod poate spori riscul de cancer tiroidian
- c) **Toate raspunsurile sunt corecte**
- d) Siliciu este foarte important pentru structura unghilor
- e) Apa poate fi o sursa buna de Magneziu

36. Deficitul urmatorului nutrient diminueaza mirosul:

- a) Toate raspunsurile sunt corecte
- b) **Zinc**
- c) Sulf
- d) Siliciu
- e) Iod

37. Boala Keshan apare in cazul:

- a) Deficitului de fluor
- b) Deficitului de Magneziu
- c) Intoxicatia cu Fier
- d) Deficitul de Zinc
- e) **Deficitul de Seleniu**

38. Unghile fragile pot fi cauzate de:

- a) Deficitul de Zinc
- b) Deficitul de Fier
- c) Toate raspunsurile sunt corecte
- d) Deficitul de Calciu
- e) Deficitul de proteine

39. In cadrul deficitului de Fier apar:

- a) Glosita
- b) Pofta de produse nealimentare
- c) Toate raspunsurile sunt corecte
- d) Unghile fragile
- e) Coilonichia

40. Ce este adevarat?

- a) OMS recomanda maxim 2 grame de Sodiu pe zi
- b) Boala Wilson apare in deficitul de Cobalt (Fals- adev in EXCESUL de CUPRU)
- c) Toate raspunsurile sunt corecte
- d) Calciu este un mineral anti-stress (Fals- adev este Mg)
- e) Pagofagia apare in intoxicatie cu Fier (Fals- adev apare in deficitul de FIER)

41. Gasim minerale in structura :

- a) B 12
- b) B7
- c) Vitamina B1
- d) Vitamina H
- e) Toate raspunsurile sunt corecte

42. Gusa poate fi cauzata de:

- a) Deficitul de protein
- b) Deficitul de Iod
- c) Deficitul de Magneziu
- d) Intoxicatia cu Protein
- e) Intoxicatia cu Fier

43. Chelita angulara poate semnala :

- a) Deficitul de Crom
- b) Deficitul de Magneziu
- c) Deficitul de Seleniu
- d) Deficitul de Fier
- e) Intoxicatia cu Magneziu

44. Ce este adevarat?

- a) Prea multa sare in dieta poate duce la hiponatremie
- b) Anemia microcitara si hipocroma apare datorita intoxicari cu Fier
- c) Pagofagia este specifica deficitului de aluminiu
- d) Intoxicatia cu fosfor mareste riscul pentru guta
- e) Sulfur este „mineralul frumuseti”

45. Ce este adevarat?

- a) Valoarea normala a methemoglobinei este mai putin de 1 % din Hb totala

- b) Pentru tratamentul Methemoglobinei poate fi folosita vitamina
- c) Pentru tratamentul Methemoglobinei poate fi folosita vitamina E
- d) Creierul este 30% apa
- e) Toate raspunsurile sunt corecte

46. Unghile sfaramicioase pot sugera:

- a) Deficitul de Zinc
- b) Deficit de Siliciu
- c) Niciun raspuns corect
- d) Excesul de Fier
- e) Excesul de Aluminiu

47. Schimbarile de piele pot apare in:

- a) Excesul de Fier
- b) Excesul de Zinc
- c) Lipsa de aluminiu
- d) Exces de Iod
- e) Lipsa de Fluor

48. Alegeti raspunsul corect?

- a) Anemia hipocroma microcitara apare in deficitul de fluor
- b) Striatile longitudinale de pe unghii apar in absenta Siliciului
- c) Schimbarile de culoare a parului poate fi un exces de aluminiu
- d) Striatile orizontale de pe unghii apar in deficitul de Fe
- e) Schimbarile de culoare a parului poate fi un exces Selenium

49. Gustul sarat sau dulce in absenta mancari poate fi:

- a) Deficit de Crom
- b) Niciun raspuns nu este corect (corect carenta de Zn)
- c) Deficit de Calciu
- d) Exces de Seleniu
- e) Exces de Fier

50. Deficitul de Selenium este asociat cu:

- a) Boala Menkes
- b) Perturbarea mirosului
- c) Diabetici
- d) Boala 4H
- e) Boala Kashin Beck

51. Ce este adevarat

- a) Scaunul fiziologic apare o data pe saptamana
- b) 95% din aportul zinc de aluminiu provine din apa
- c) nici una dintre cele 4 variante nu este corecta
- d) boala oaselor mari apare in carenta de fluor
- e) prin transpiratie se pot pierde 100 mg de calciu pe ora

52. Ce este adevarat?

- a) Toate adevarate
- b) Carenta de fluor produce fluoroza scheletala
- c) Necesarul de apa al adultului este de 35 ml/kg corp/zi
- d) Excesul de zahar in alimentatie scade riscul de aparitie a aterosclerozei

e) Excesul de calciu produce rahitism

53. Ce este adevarat despre consumul de apa la copii

- a) Necesarul zilnic esde de 10-20 ml/kg corp
- b) nici unu nu este corecta
- c) necesarul zilnic este de 200ml/kg corp
- d) necesarul zilnic este de 30 ml/kg corp
- e) **consumul de apa nu trebuie restrictionat**

54. Ce este adevarat?

- a) Excesul de cafea este un factor gusogen
- b) **nici unul nu este corect**
- c) deficitul de cupru determina anemie
- d) deficitul de zinc are 5 nivele de evolutie
- e) deficitul de calciu este unu factor gusogen

55. Ce este adevarat:

- a) Igiena orala precara poate avea influente asupra organelor vitale
- b) Excesul de lipide poate peerturba gustul
- c) Un aport scazut de apa cauzeaza halena
- d) Sanatatea orala implica o dentitie sanatoasa si functionala
- e) **Toate de mai sus**

56. Boala Wilson apare in:

- a) Carenta de cobalt
- b) **Exces de cupru**
- c) Exces de cobalt
- d) Excesul de iod
- e) Nici o varianta nu este corecta

57. Valorile crescute ale methemoglobinei pot fi cauzate de:

- a) Fumat
- b) Nitroprusiat de sodiu
- c) Apa cu continut mare de nitrati
- d) **Toate variantele de mai sus (a, b, c) sunt corecte**
- e) Nici o varianta nu este corecta

58. Mineralul frumusetii este:

- a) Zincul
- b) Siliciul
- c) Magneziul
- d) **Sulful**
- e) Nici o varinata nu este corecta

59. Lipsa de fier se poate manifesta prin:

- a) Glosita
- b) Depresie
- c) Pica

- d) Anemie hipocroma, microcitara
- e) Toate variantele de mai sus sunt corecte

60. Compozitia normala a aerului:

- a) Oxigen 20.95%
- b) Azot 70%
- c) Dioxid de carbon 0.5%
- d) Dioxid de carbon 3%
- e) Nici o varianta nu este corecta

61. In carenza de zinc avem

- a) Pete albe pe unghii
- b) Striatii transversale pe unghii
- c) Caderea parului
- d) Toate variantele de mai sus sunt corecte
- e) Nici una din variante nu este corecta

62. In intoxicatia cu nitriti se foloseste ca antidot:

- a) Ciancobalamina
- b) Magneziu
- c) Vitamina C
- d) Calciu
- e) Vitamina A

63. Mineralul ce are rol in scaderea greutatii corporale este:

- a) Calciu
- b) Zincul
- c) Fierul
- d) Siliciul
- e) Cromul

64. Pofta de gheata este specifica pentru carenza de:

- a) Fier
- b) Aluminiu
- c) Zinc
- d) Seleniu
- e) Calciu

65. Riscul de deces apare la o deshidratare de:

- a) 1-2%
- b) 5%
- c) 10-15%
- d) 20%
- e) 25-30%

66. Pofta de orez uscat poate semnifica

- a) Exces de fier
- b) Exces de aluminiu**
- c) Carenta de calciu
- d) Carenta de crom
- e) Nici una dintre variante nu este corecta

67. Concentratia optima de magneziu in apa este:

- a) 200-250 mg/l
- b) 10-15 mg/l
- c) 50-55 mg/l
- d) 36-40 mg/l**
- e) 20-30 mg/l

68. In saloanele de nou-nascuti numarul total de germeni/m³ aer nu trebuie sa depaseasca:

- a) 10
- b) 50
- c) 100
- d) 300**
- e) 1000

69. Ce este adevarat:

- a) Necesarul de apa la 11-18 ani este de 40-60 ml/kg corp
- b) Creierul are in structura 85% apa
- c) Fara apa viata este posibia 5-7 zile
- d) Apa dezinfectata cu clor perturba flora intestinala
- e) Toate variantele de mai sus sunt corecte**

70. Ce este adevarat:

- a) Laptele sunt o sursa de sodiu
- b) Rinichii nu pot elimina decat 6-7 g de sare
- c) Din lichidele reci sodiul se absoarbe mai usor
- d) Toate variantele de mai sus sunt corecte**
- e) Nici una din variantele abc nuu este corecta

71. Este adevarat despre seleniu:

- a) Carenta poate cauza boli cardiovasculare
- b) Carenta poate cauza cretinism
- c) Are rol in tratamentul matretei
- d) Excesul are efecte carcinogenetice
- e) Toate variantele sunt corecte**

72. Carenta de siliciu apare in special in cazul:

- a) Consumului de fructe fara coaja**
- b) Consumului excesiv de dulciuri

- c) Consumului excesiv de carne
- d) Consumului excesiv de sare iodată
- e) vegetarienilor

73. Alegeți varianta corectă pentru sursa de Magneziu:

- a) Apa
- b) Sursa endogenă
- c) Boabele de cafea
- d) Vegetale
- e) Toate variantele de mai sus sunt corecte

74. Depresia poate fi adesea o manifestare neglijată în carenta:

- a) Zinc
- b) Fier
- c) Vitamina B15
- d) Fosfor
- e) Vitamina C2

75. Clorul din apa perturbă absorbția:

- a) Tiaminei
- b) Vitaminei C
- c) Vitaminei B7 (și vitaminei E)
- d) Nici o variantă a acestei întrebări nu este corectă
- e) Calciul

76. Dezinfecția apei se poate realiza cu:

- a) Iod
- b) Ozon
- c) Argint
- d) Toate variantele de răspuns ale acestei întrebări sunt adevărate
- e) Clor

77. În general pentru un adult procentul de apă din organism este:

- a) 15-30%
- b) Nici una dintre variantele de răspuns nu este corectă
- c) 60-70%
- d) 40-50%
- e) 20-30%

78. Alopecia poate să apară în

- a) Exces de calciu
- b) Deficitul de cupru
- c) Nici una dintre celelalte variante de răspuns ale acestei întrebări nu este corectă
- d) Excesul de sodiu
- e) Excesul de fier

79. In excesul de fier poate sa para

- a) dermatita asemanatoare cu cea din psoriazis
- b) nici una dintre variante nu este corecata
- c) anemie hipocroma microcitara
- d) aspect bronzat al tegumentului
- e) dermita seboreica

80. Ce este adevarat

- a) Scaunul fiziologic apare o data pe saptamana
- b) 95% din aportul zinc de aluminiu provine din apa
- c) nici una dintre cele 4 variante nu este corecta
- d) boala oaselor mari apare in carenta de fluor
- e) prin transpiratie se pot pierde 100mg de calciu pe ora

81. Ce este adevarat

- a) pofta de orez uscat este specifica pentru excesul de aluminiu
- b) nici un raspuns nu este corect
- c) radiatiile infrarosii au efect bactericid
- d) striatiile orizontale pe unghii apar in excesele de fier
- e) striatiile orizontale pe unghii apar in excesul de zinc

82. Inelul cornean Kayzser-Fleischer apare in

- a) toate variantele sunt gresite
- b) excesul de fluor
- c) carenta de fluor
- d) excesul de crom
- e) carenta de cobalt

83. Ce este adevarat

- a) concentratia oxigenului in aer e 20%
- b) dezinfectia apei se poate face cu iod
- c) boala oaselor mari apare in excesul de calciu
- d) toate variantele sunt corecte
- e) boala Menkes apare in carenta de crom

84. Ce este adevarat

- a) fierul este mineralul aflat in cantitatea cea mai mare in organism
- b) pe unghii sunt specifice pentru carenta de calciu
- c) nic una nu e corecta
- d) anemia hipocroma microcitara apare in excesul de fier
- e) bauturile racoritoare pot fi o sursa de sodiu

85. Ce este adevarat?

- a) aspectul de piele de crocodil apare in carenta de zinc
- b) craniotabesul apare in excesul de aluminiu
- c) jumatate din aportul de potasiu se absoarbe in primele 25 de min
- d) nici una nu este corecata

e) unghiile sfaramicioase apar in carenta de natriu

86. Ce este adevarat

- a) fructele decojite sunt sarace in siliciu
- b) carenta de crom produce anemie
- c) excesul de magneziu produce modificari de culoare ale parului
- d) carenta de fier creste riscul de hemocromatoza
- e) clorul favorizeaza asimilarea aluminiului la nivel cerebral

87. Ce este adevarat

- a) toate varaintele sunt adevarate
- b) principalul sistem antioxidant al organismului este format din vitaminele A, C, E si zinc
- c) carenta de calciu e cazata in principal de alcalinitatea din organism
- d) petele albe de dinti apar in excesul de flor
- e) pentru tratarea poftii de mancare se foloseste cupru

88. Principala maniefstare in intoxicatia cu nitriti este

- a) insomnia
- b) HTA
- c) bradicardia
- d) cefaleea
- e) nici una nu e corecta

89. Ce este specific pentru carenta de siliciu

- a) par cu tenta rosiatica
- b) unghii albe
- c) par depigmentat
- d) unghii cu straitii orizontale
- e) unghii sfaramicioase

90. Numarul toatal de germeni/m³ de aer dintr-un cabinet de consultatii

- a) trebuie sa fie zero
- b) nu trebuie sa depaseasca 10-15 germeni/m³ aer
- c) nu trebuie sa depaseasca 500-1500 germeni/m³
- d) nu trebuie sa depaseasca 3000-3500
- e) nu trebuie sa depaseasca 50-100

91. Ce mineral poate fi folosit pentru a reduce pierderile de calciu

- a) Crom
- b) Cobalt
- c) Nici una
- d) Cupru
- e) Fier

92. Pofta de dulce se poate trata cu

- a) Zinc
- b) Magneziu

- c) Mangan
- d) Seleniu
- e) **Crom**

93. Pentru imbunatatirea performantei fizice poate fi util:

- a) Zincul
- b) **Cromul**
- c) Cuprul
- d) Cobalt
- e) Manganul

94. Pentru copii necesarul de apa este:

- a) 30-35 ml/kg corp/zi
- b) **150-200 ml/kg corp/zi**
- c) 40-60 ml/kg corp/zi
- d) 20-30 ml/kg corp/zi
- e) 10-20 ml/kg corp/zi

95. Modificari ale gustului pot sa apara in

- a) **Covid 19**
- b) Excesul de fier
- c) Carenta de crom
- d) Carenta de magneziu
- e) Toate corecte

96. Consumul insuficient de apa poate produce:

- a) Uscarea pielii
- b) Dureri musculare
- c) Oboseala
- d) **Toate corecte**
- e) Tulburari de concentrare

97. Excesul de dulce poate sa produca

- a) Tulburari de somn
- b) **Toate corecte**
- c) Diabet
- d) Dependenta
- e) Cresterea colesterolului

98. Spasmofilia apare in deficitul de:

- a) Siliciu
- b) Sodiu
- c) Vit a
- d) **Magneziu**
- e) Fier

99. Ce este adevarat?

- a) Toate adevarate

- b) Fierul este mineralul care se gaseste in cantitatea cea mai mare in organism
- c) Procentul de apa din structura creierului este de 20%
- d) **Calciu este mineralul care se gaseste in cantitatea cea mai mare in organism**
- e) Procentul de apa din muschi este de 10%

100. Petele albe pe unghii pot sa apara si in

- a) Carenta de fluor
- b) Exces de fier
- c) **Nici una corecta (corect carenta de Zn)**
- d) Carenta de siliciu
- e) Exces de calciu

101. Ce este adevarat?

- a) Pete albe pe unghii apar in carenta de calciu
- b) Nici una corecta
- c) Anemia hipocroma microcitara apare in excesul de fier
- d) **Rinichii pot elimina maxim 7 grame de sodiu pe zi**
- e) Fierul este mineralul antistres

102. Afectarea gustului si mirosului poate apare in:

- a) carenta de vitamina E
- b) carenta de calciu
- c) **carenta de zinc**
- d) carenta de vitamina K
- e) carenta de magneziu

103. Care varianta este corecta?

- a) vitamina D este vitamina soarelui
- b) grasimile sintetice perturba absorbtia vitaminelor liposolubile
- c) apa se regaseste in structura dentinei
- d) apa poate fi o sursa de fier
- e) **toate varinatele de raspuns ale acestei intrebari sunt corecte**

104. In pasta de dinti cu efect de albire a dintilor gasim:

- a) **aluminu** (toxic)
- b) crom
- c) nici una din varinatele de raspuns nu este corecta
- d) seleniu
- e) iod

105. Spasme palpebrale apar in carenta de:

- a) fluor
- b) fosfor
- c) zinc
- d) **magneziu**
- e) iod
- f)

106. Rația curativ-profilactică pentru cei expuși la plumb va include:
- lapte degresat
 - brânză de vaci
 - alimente bogate în pectină**
 - produse acidolactice
 - ouă
107. Metode fizice pentru dezinfectia apei:
- clorul
 - UV**
 - ozon
 - transfer
 - radiatii cu infrarosu
108. Dezinfectia apei cu clor:
- Inhiba secretia sucului gastric
 - Inhiba absorbtia vit E**
 - Clorul liber rezidual trebuie sa fie intre 1,5-3,5 mg/l
 - Distruge HAV in aproximativ 1 minut
 - Inhiba absorbtia calciului
109. Dezinfectia apei cu ozon:
- cu substanțele organice formează agenți carcinogeni
 - necesita timp si dozaj mai mic decat clorul**
 - ozonul mentine un reziduu normal in aoa
 - schimba gustul si mirosul apei
 - distruge HAV in mai multe minute decat clorul
110. Dezinfectia apei:
- bromul cu substanțe organice formează agenți cancerigeni
 - în scopuri de urgență se poate folosi iodul**
 - iodul poate trata cantități mari de apă
 - cu brom liber, necesita un dezinfectant secundar
 - bromul si ozonul este o combinatie foarte buna
111. Paronichia (inflamatia la baza unghiilor) poate fi asociata cu:
- carenta de fluor
 - carenta de zinc**
 - carenta de crom
 - exces de aluminiu
 - excesul de cupru
112. Modificari de culoare ale tegumentului pot sa apar in:
- excesul de zinc
 - carenta de fluor
 - excesul de fier**
 - excesul de iod
 - carenta de aluminiu

113. Ce este adevarat despre ultraviolete?
- actiunea bactericida este dependent de lungimea de unda
 - toate variantele de raspuns ale acestei intrebari sunt corecte
 - reprezinta o metoda foarte scumpa pentru dezinfectia apei
 - modifica mirosul si gustul apei
 - pot fi folosite singure la dezinfectia apei
114. In carenta de zinc poate sa apara:
- fotofobie
 - dementa
 - hipocondrie
 - alopecie
 - hipercalcemie
115. In carenta de fier poate sa apara:
- sindromul picioarelor nelinistite
 - glosita
 - toate variantele de raspuns ale acestei intrebari sunt adevarate
 - pica
 - koilonichie
116. Este adevarat despre dezinfectia apei:
- germenii sporulati pot fi rezistenti la dezinfectia cu clor
 - distruge toti germenii saprofiti
 - ozonul este des folosit la dezinfectie
 - dezinfectia cu ozon poate forma compusi cancerigeni
 - radiatiile infrarosii pot fi folosite la dezinfectia apei
117. Carenta de seleniu se asociaza cu:
- diabet
 - boala Kashin Beck
 - boala Menkes
 - perturbari ale mirosului
 - boala celor 4H
118. Carenta de crom se asociaza frecvent cu:
- diabet
 - boala Menkes
 - dermatita seboreica
 - pertubari ale mirosului
 - anemie pernicioasa
119. Pofta de zat de cafea poate semnifica:
- Exces de aluminiu (si carenta de fier)
 - Carenta de potasiu
 - Carenta de biotina
 - Exces de seleniu
 - Carenta de proteine

120. Metoda de determinare a microorganismelor din aer:
- a) Aspirarii, sedimentarii, prin impact
 - b) Spalarii, tamponului, prin impact
 - c) Spalarii, amprentelor, barbotarii
 - d) Aspirarii, sedimentarii, amprentelor
 - e) Barbotarii, electroprecipitarii, tamponului
121. Methemoglobina:
- a) Poate avea valori crescute dupa consumul de apa contaminata cu nitrati
 - b) Poate avea valori crescute dupa utilizarea unor anestezice locale
 - c) Se formeaza prin oxidarea fierului feros (Fe^{2+}) din gruparea hem in fier feric (Fe^{3+})
 - d) Ppoate avea valori crescute dupa utilizarea unor agenti antineoplazici
 - e) Toate variantele de mai sus sunt corecte
122. 76. In mod normal temperatura apei potabile este intre:
- a) 18-22 grade celsius
 - b) 2-3 grade
 - c) Nici o varianta nu este corecta (temperatura corecta este 7-15 grade)
 - d) 7-8.5 grade
 - e) 4-5 grade
123. Ce este adevarat despre pierderea de apa din organism:
- a) toate variantele de raspuns ale acestei intrebari sunt corecte
 - b) oboseala apare la o pierdere de 15%
 - c) setea apare prima data la o pierdere de apa de 3%
 - d) cefaleea apare la o pierdere de apa de 2%
 - e) deficitul de atentie apare la o pierdere de peste 10%
124. Ce este adevarat?
- a) carenta de vitamina E este un factor gusogen
 - b) toate variantele de raspuns ale acestei intrebari sunt corecte
 - c) methemoglobina creste asimilarea siliciului la nivelul creierului
 - d) riscul de cancer creste in excesul de seleniu
 - e) nitratii nu trebuie sa depaseasca 1% din hemoglobina totala
125. Necesarul de apa pentru o femeie este de:
- a) 45 ml/kg corp/zi
 - b) 25 ml/kg corp/zi
 - c) 15 ml/kg corp/zi
 - d) 5 ml/kg corp/zi
 - e) 35 ml/kg corp/zi
126. Ca metoda de evaluare a calitatii microbiologice a aerului putem folosi:
- a) metoda peliculelor de argint
 - b) metoda spalarii
 - c) metoda peliculelor adezive
 - d) toate variantele de raspuns ale acestei intrebari sunt corecte

- e) metoda sedimentarii
127. Mineralul anti-stres este:
- a) Potasiu
 - b) Siliciu
 - c) Zinc
 - d) Niciuna din variantele de raspuns ale acestei intrebarinu este corecta
 - e) Magneziu
128. Un rol important in sensibilitatea gustativa are:
- a) Cupru
 - b) Cobalt
 - c) Seleniu
 - d) Zinc
 - e) Fier
129. Alegeti varianta corecta:
- a) Cantitatea de alimente uscate consumate zilnic este de aprox. 2 Kg
 - b) In procesul de respiratie folosim peste 11.000 de l de aer zilnic
 - c) Fructele reprezinta o alegere sanatoasa pentru desertul de pranz
 - d) Toate variantele de mai sus sunt corecte
 - e) Niciuna dintre variante nu este corecta
130. Anemia hipocroma microcitara poate sa apara in carenta de:
- a) Siliciu
 - b) Cupru
 - c) Niciuna dintre variante nu este adevarata
 - d) Crom
 - e) Zinc
131. Unghiile sfaramicioase pot sugera:
- a) Exces de fier
 - b) Carenta de siliciu
 - c) Exces de aluminiu
 - d) Niciuna dintre variante nu este corecta
 - e) Carenta de zinc
132. Unghii friabile apar in: carenta de Siliciu, calciu, vit A, anemie, proteine
133. Striatii longitudinale-carenta de Fe
134. Unghii albastre –exces de cupru
135. Inflamatia la baza unghiilor-carenta de zinc
136. Alternanta de benzi albe/colorate-carenta de calciu
137. Pigmentarea tegumentelor-exces de fier
138. Cretinism-deficit de iod in sarcina
139. Cianoză periorala perinazala la sugar-intoxicatie cu nitriti
140. Parul ca sarma-carenta de Cupru
141. Articulatii mari deformate-boala Kashin-Beck-carenta de Seleniu
142. Minerale importante pt dinti- Ca, Mg, Iod

143. Inceput de gusa-carenta de iod
144. Tofi gutosi pavilion-carenta de sulf?
145. Uscaciunea mucoasei bucal: Nu apare in excesul de magneziu
146. Edentarea poate sa apara in carenta de magneziu-fals
147. Efecte antioxidante se constata la iod si calciu-fals
148. In terapia anti COVID-19 se foloseste crom-fals
149. 20.Excesul de glucide poate cauza carenta de cupru, sodiu si zinc-fals
150. Valoarea nutritivă a brânzei de vaci este determinată de conținutul sporit de calciu
151. Valoarea nutritivă a produselor acidolactice e determinată de continutul de calciu si fosfor
152. Carnea și derivatele ei sunt surse de fier, fosfor, magneziu
153. Acizii grasi polienici favorizeaza metabolismul sarurilor de calciu si fosfor -fals
154. Deficitul de vitamina C creste absorbtia fierului-fals
155. Laptele are un continut mare de iod-fals
156. Persoanele a caror dieta contine in principal carbohidrati procesati au risc de deficient de magneziu si calciu-adevarat
157. Laptele este o sursa buna de seleniu si magneziu-fals