

Pytania i poprawne odpowiedzi do quizu wiedzy Dwie twarze tlenu:

1. Ile procent objętościowych powietrza stanowi tlen?
  - a. 5%
  - b. 21%**
  - c. 78%
  
2. Odmiany alotropowe tlenu to:
  - a. Prot i deuter
  - b. Rodnik hydroksylowy i anionorodnik ponadtlenkowy
  - c. Dytlen i ozon**
  
3. W organizmach żywych w procesie oddychania komórkowego tlen ulega
  - a. 4-stopniowej redukcji do cząsteczki wody**
  - b. 4-stopniowemu utlenianiu do nadtlenu wodoru
  - c. Nie ulega żadnym przekształceniom
  
4. Wolne rodniki to:
  - a. Atomy lub cząsteczki posiadające niesparowane elektrony
  - b. Produkty metabolizmu organizmów tlenowych
  - c. Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe**
  
5. Do źródeł wolnych rodników zaliczymy:
  - a. Promieniowanie jonizujące i nadfioletowe,
  - b. Zanieczyszczenia powietrza, żywność i zabiegi dentystyczne
  - c. Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe**
  
6. Antyoksydanty to:
  - a. Związki chroniące przed reakcjami utleniania składników komórek**
  - b. Substancje nasilające powstawanie wolnych rodników
  - c. Związki wyłącznie pochodzenia zewnętrznego
  
7. Do enzymów antyoksydacyjnych zaliczymy:
  - a. Kwas moczowy i witaminę C
  - b. Katalazę i peroksydazę**
  - c. Witaminę E i bilirubinę
  
8. Stres oksydacyjny
  - a. To reakcja emocjonalna w odpowiedzi na czynniki stresogenne
  - b. Spowodowany jest zmniejszoną produkcją wolnych rodników
  - c. Leży u podłoża większości współczesnych chorób**

9. Narządem szczególnie wrażliwym na wolnorodnikowe uszkodzenia jest
- a. Serce
  - b. Wątroba
  - c. **Jama ustna**
10. Do metod chroniących przed stresem oksydacyjnym zaliczymy:
- a. Właściwą dietę
  - b. Regularną aktywność fizyczną
  - c. **Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe**

**Procent poprawnych odpowiedzi wśród opowiadających:**

- Pytanie 1: 75%
- Pytanie 2: 79%
- Pytanie 3: 71%
- Pytanie 4: 59%
- Pytanie 5: 74%
- Pytanie 6: 90%
- Pytanie 7: 82%
- Pytanie 8: 69%
- Pytanie 9: 78%
- Pytanie 10: 90%