

6. 我们每天都需从外界摄取各种营养物质。下列有关营养物质的叙述正确的是（ ）

- A. 若摄取的食物中长期缺乏维生素 A，会患坏血病
- B. 作为青少年的你，应食物多样，以鱼、蛋、瘦肉为主
- C. 小麦、水稻、玉米中是否含淀粉，可用稀碘液来检验
- D. 碘是合成胰岛素的重要原料，食用含碘丰富的食物可预防糖尿病