

Edukacja zdrowotna

Odpowiedzi do Quizu o racjonalnym odżywianiu się

1. Działanie leków jest takie same niezależnie od wieku człowieka **odp. Fałsz**
(Zaburzone wchłanianie leków może wynikać np. z powodu zbyt małej kwasowości soku żołądkowego, która spada wraz z wiekiem, czy obniżoną ilością wody (zwykle mniejszą) w organizmie oraz mniejszą tzw. beztłuszczową masą ciała w porównaniu do osób młodych. Ponadto, praca podstawowych narządów (wątroby, nerek) jest słabsza w podeszłym wieku)
2. Sól powoduje nadciśnienie tętnicze, dlatego też należy dbać o właściwe jej spożycie. **odp. Prawda**
(Sól wchłania się do krwi, wiążąc ze sobą dużą ilość wody – w tętnicach robi się „za ciasno” – powodując szybki wzrost ciśnienia)
3. Mleko i produkty mleczne to najlepsze źródło wapnia **odp. Prawda**
4. Gruszki nie są wskazane dla osób cierpiących na cukrzycę typu 2 **odp. Fałsz**
(W przypadku osób cierpiących na cukrzycę typu 2 ważne jest spożywanie produktów o niskim indeksie glikemicznym (IG). Gruszki, mimo tego że są słodkie, mają niski indeks glikemiczny!)
5. Zdrowe tłuszcze, które powinny przeważać w naszym codziennym jadłospisie, to tłuszcze pochodzenia roślinnego (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy, olej sojowy), a ograniczeniu powinny ulec tłuszcze pochodzenia zwierzęcego (smalec, masło, mięso) **odp. Prawda**
(Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe zawarte w olejach roślinnych przyczyniają się do wyrównania glikemii, zapobiegają nadwadze i obniżają poziom cholesterolu LDL i triglicerydów).
6. Płatki owsiane, płatki jęczmienne, płatki gryczane, płatki ryżowe przygotowane na mleku/wodzie są świetnym sposobem na rozpoczęcie dnia, ponieważ:
a) dostarczają wszystkich niezbędnych mikro- i makroelementów
b) zawierają głównie takie składniki odżywcze, jak cukry złożone, które są bardzo dobrym źródłem energii, przy tym dostarczając witamin z grupy B, witaminy E, magnez, wapń czy potas, a także błonnik pokarmowy ułatwiający wypróżnianie
c) mogą zastąpić leki
7. Zasada, że powinniśmy jeść częściej, ale mniejsze porcje, np. 5x dziennie, zamiast większych porcji, jest słuszna, ponieważ:
a) Łatwiej wtedy o zapewnienie odpowiedniej ilości niezbędnych składników odżywczych
b) Nie naraża to żołądka i innych organów wewnętrznych na przeciążenie
c) Sposób ten pozwala także ćwiczyć pamięć, zachować sprawność myślenia, koncentracji
d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

8. Nadciśnienie tętnicze stwierdzamy, gdy podczas pomiaru wartość na skali ciśnieniomierza przekracza:
- a) 130/85 mmHg
 - b) 120/80 mmHg
 - c) 140/90 mmHg**
9. Prawidłowa wartość ciśnienia tętniczego powinna wynosić:
- a) 130/70 mmHg
 - b) 100/80 mmHg
 - c) 120/80 mmHg**
10. Zamiana cukru białego na cukier brązowy:
- a) jest korzystna, gdyż cukier brązowy jest zdrowszy, bo ma dodatek witamin
 - b) nie ma różnicy w zamianie, bo i tak w efekcie końcowym uzyskuje się sacharozę (cukier prosty), który sprzyja rozwojowi wielu chorób**
 - c) ma znaczenie, ponieważ może wspomagać walkę z otyłością, bo ma mniej kalorii
11. Twój lekarz stwierdził u Ciebie niedokrwistość z niedoboru żelaza. Wskaż zestaw produktów żywnościowych, które powinieneś spożywać przy tym schorzeniu:
- a) chude mięso (np. kurczak), ryby (np. tuńczyk), zielone warzywa (np. szpinak), warzywa strączkowe (np. soczewica) oraz spożywanie przy tym warzyw i owoców**
 - b) tłuste mięso (np. wieprzowina), mleko, masło
 - c) podroby mięsne, smalec, czekoladę mleczną
12. Który z wymienionych rodzajów olejów roślinnych zawiera największą ilość kwasów omega-3, określanych mianem „zdrowych tłuszczów”, które spożywane w odpowiedniej ilości każdego dnia działają przeciwzapalnie (pozwalają utrzymywać prawidłowe ciśnienie krwi, ustabilizować wagę, wpływają na normalizację glikemii, podnoszą naturalną odporność organizmu)?
- a) olej słonecznikowy
 - b) oliwa z oliwek
 - c) olej lniany**
13. Odpowiednie nawodnienie organizmu jest niezbędne do zachowania prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Wraz z wiekiem skóra staje się cieńsza i rosną straty wody, dodatkowo niektóre choroby mogą przyczynić się do odwodnienia organizmu. Jedną z tych chorób jest:
- a) niewydolność nerek**
 - b) niewydolność tarczycy
 - c) łuszczyca
14. Potas jest podstawowym elektrolitem warunkującym m.in. prawidłową pracę serca. Podczas badania krwi stwierdzono u Ciebie obniżony poziom potasu? Wybierz zestaw produktów żywnościowych, które w sposób naturalny pozwolą Ci dostarczyć potas z dietą:
- a) otręby, kasza gryczana, awokado**
 - b) pieczywo jasne, rodzynki, sery twarogowe

c) jabłka, maliny, dżem

15. ... pobudza powstawanie czerwonych krwinek, reguluje wzrost i funkcjonowanie komórek, korzystnie wpływa na system nerwowy i mózg. O jakim związku chemicznym mowa?

a) magnez

b) witamina C

c) kwas foliowy