

Il quiz alimentare della salute!

In questo periodo, che per molti è di ferie e di vacanza, divertiti con il quiz del **“Vero o Falso?”** rispondendo alle domande sotto riportate.

- 1) Le acque minerali possono essere fonte di calcio.
- 2) Gli edulcoranti aiutano a controllare il peso a lungo termine.
- 3) La soia contiene pochi grassi.
- 4) Il consumo medio di sale pro capite è di 5 grammi al giorno.
- 5) Alcune modalità di cottura favoriscono la formazione di sostanze potenzialmente cancerogene.
- 6) Frutta e verdura aiutano a combattere la calura estiva.
- 7) Il momento migliore per pesarsi è la mattina.

Risposte

- 1) Vero. Le acque minerali, soprattutto a elevato contenuto di calcio (oltre 300 mg per litro) e a basso apporto di sodio, contribuiscono al fabbisogno giornaliero di questo prezioso minerale.
- 2) Falso. Lo hanno dimostrato evidenze scientifiche. Inoltre gli edulcoranti come ad esempio aspartame, acesulfame K, saccarina, non hanno alcun valore nutrizionale e non sono elementi dietetici essenziali.
- 3) Falso. A confronto di altri legumi la soia contiene un'elevata quantità di grassi ma di qualità, preziosi alleati anche per controllare il colesterolo. Attenzione però a non abusarne.
- 4) Falso. Purtroppo è di circa 12 grammi al giorno. Un consumo eccessivo di sale può determinare diverse controindicazioni come ritenzione idrica, aumento della pressione sanguigna, infarto del miocardio, insorgenza di tumori, osteoporosi e malattie renali.
- 5) Vero, ad esempio la frittura. L'acroleina, sostanza tossica per il fegato, si sviluppa quando l'olio in cui si frigge supera il “punto di fumo” durante la cottura. I più resistenti e che si deteriorano di meno sono l'olio extravergine di oliva e l'olio di arachidi.
- 6) Vero. Sia il vegetale integro che sottoforma di frullati o estratti, preferibilmente utilizzando vegetali di stagione e preparati in casa. Sono buoni, dissetanti e apportano soprattutto liquidi, vitamine e minerali. Evita di dolcificarli e non superare le 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura raccomandate.
- 7) Vero. Preferibilmente a digiuno e dopo essere andati in bagno. In particolare, il peso corporeo può subire variazioni durante la giornata a causa di diversi fattori come l'assunzione di cibi, bevande e l'attività fisica.