

Il quiz alimentare della salute!

Scopri i luoghi comuni e le false credenze dell'alimentazione con il quiz del **“Vero o Falso?”** e rispondi alle domande sotto riportate.

- 1) L' uva ha proprietà diuretiche.
- 2) La dieta chetogenica aiuta il cuore.
- 3) L'aceto è consigliato a chi soffre di reflusso gastroesofageo.
- 4) Ridurre il consumo di carboidrati semplici aiuta a ritrovare la linea.
- 5) Il succo di mirtilli neri previene la cistite.
- 6) La paprica ha proprietà antisettiche.
- 7) In menopausa l'apporto proteico dovrebbe essere ridotto.

Risposte

- 1) Vero. Questo frutto autunnale, oltre a proprietà diuretiche, aiuta a contrastare l'invecchiamento e contiene sostanze con azione antinfiammatoria. Fornisce circa 64 kcalorie ogni 100 grammi.
- 2) Falso. Secondo una ricerca americana questo tipo di dieta, basata sulla drastica riduzione di carboidrati, potrebbe aumentare il rischio di sviluppare patologie cardiovascolari e innalzare diversi valori, come ad esempio l'LDL (colesterolo cattivo).
- 3) Falso. In caso di malattia da reflusso gastroesofageo si dovrebbe evitare il consumo di diversi alimenti e, tra questi, anche quelli acidi come l'aceto, i pomodori e gli agrumi. Attenzione anche a caffè, tè, spezie, cioccolato e alcol.
- 4) Vero. Gli zuccheri semplici come quelli contenuti in caramelle, zucchero, dolci, causano un rapido incremento della glicemia. Invece gli zuccheri complessi contenuti ad esempio in pasta, pane, riso, meglio se integrali, aumentano il senso di sazietà.
- 5) Vero. Grazie all'elevata presenza di antiossidanti, come le proantocianidine, il succo di mirtilli neri è un valido alleato della cistite, un'infezione delle vie urinarie che colpisce prevalentemente le donne rispetto agli uomini.
- 6) Vero. Questa spezia possiede anche proprietà digestive e sembra avere un effetto positivo sull'apparato circolatorio. La paprica si trova in commercio nella varietà dolce o piccante e deriva dalla macinazione del peperone.
- 7) Falso. Le donne in menopausa dovrebbero introdurre una quantità maggiore di proteine per contrastare la perdita della massa muscolare e della forza ossea. Si consiglia inoltre l'assunzione di proteine vegetali (legumi) 2-3 volte alla settimana