Questions Quiz Semaine #6

Question 26 : Le besoin d'exercice diminue et éventuellement disparaît avec l'âge.
a) Vrai
b) Faux

Question 27 : Pour avoir un ventre plat, il suffit de faire régulièrement des exercices localisés (tels que des redressements assis).
a) Vrai
b) Faux

Question 28 : Le jogging est plus bénéfique que la marche pour ma santé.
a) Vrai
b) Faux

Question 29 : Qui sont les plus actifs chez les adultes âgés entre 45 et 65 ans?
a) Hommes
b) Femmes

Question 30 : Quel est le groupe d'âge le plus actif?
a) 15 à 24 ans
b) 25 à 44 ans
c) 45 à 64 ans
d) 65 ans et plus

Réponses aux Questions Quiz Semaine #5

Question 21 :
a) Vrai. Les coquilles d'œuf possèdent plus de 17 000 pores. Les garder en plein air (pas dans une boîte hermétique) dans le frigidaire à côté de quelques saumons peut donner une omelette au goût de poisson au petit-déjeuner suivant. Dans un frigo, le mieux à faire reste de les stocker au rayon du milieu ou du bas, mais pas sur la porte où la température dépasse souvent les 3°C recommandés.

Question 22 :
a) Vrai. La race de poule détermine la couleur de la coquille, mais pas les éléments nutritifs. Les œufs bruns ont tendance à coûter plus cher parce qu'il faut davantage de nourritures aux poules pour produire des œufs légèrement plus grands, mais ils ont la même valeur nutritive que les œufs blancs.

Question 23 :
b) Faux. Les œufs sont une source protéinée de très haute qualité. En fait, la seule source de protéine de meilleure qualité est le lait maternel. Les œufs contiennent tous les 9 acides aminés essentiels, ceux que notre corps ne peut pas produire. En revanche, en termes de composition en protéines, les œufs sont battus par le bœuf, la volaille, les poissons. 100 g d'œufs apportent 12,6 g de protéine (contre 31 g pour le bœuf maigre, 27 g pour le saumon/le thon/le flétan, 25 g pour le poulet rôti sans la peau).

Question 24 :
b) Vitamine C. Les œufs apportent une certaine quantité de toutes les vitamines citées sauf la vitamine C. L'œuf est l'une des quelques sources alimentaires de vitamine D, et est une très bonne source de vitamines du complexe B. En le consommant, vous obtiendrez plusieurs des minéraux dont votre corps a besoin pour fonctionner, y compris le calcium et le phosphore pour conserver la santé osseuse.

Question 25 :
b) Faux. Dans le passé, les gens pensaient que parce que les œufs sont riches en cholestérol alimentaire, ils ne sont pas un choix de protéine bon pour le cœur. Mais depuis, les scientifiques ont déterminé que les graisses saturées et trans sont davantage responsables d'une élévation de votre taux de cholestérol que le cholestérol alimentaire. La plupart des vitamines et minéraux, ainsi que 40% de la protéine, se trouvent dans le jaune d'œuf.

Semaine #5 : ____ bonne réponses sur 5
Au total : ____ bonne réponses sur 25