Questions Quiz Semaine #9

Question 41 : Une tasse d'épinards (250ml) contient autant de fer qu'un steak de bœuf (100 g).
a) Vrai
b) Faux

Question 42 : Surgelés, les fruits et légumes sont aussi nutritifs que frais.
a) Vrai
b) Faux

Question 43 : Une bonne technique pour décongeler la viande est de la laisser sur le comptoir à la température de la pièce.
a) Vrai
b) Faux

Question 44 : On élimine les toxines par la sueur.
a) Vrai
b) Faux

Question 45 : Pour s'améliorer, mieux vaut favoriser l'entraînement par intervalles.
a) Vrai
b) Faux

Réponses aux Questions Quiz Semaine #8

Question 36 :
b) Faux. Toutes les études s'entendent sur le fait que la cuisson au micro-ondes et la cuisson à la vapeur sont les traitements qui retiennent le mieux les nutriments dans les légumes.

Question 37 :
a) Vrai. Les lipides fournissent 9 kcal/g comparativement à 4 kcals pour les protéines et les glucides.

Question 38 :
c) 1 tasse de lait de vache. Une tasse de lait de vache contient 315 mg de calcium comparativement à 234 mg (boîte de 213 g) pour le saumon, 38 mg pour le brocoli cuit et 312 mg pour la boisson de soya.

Question 39 :
f) Aucune de ces réponses. Toutes ces variantes du sucre sont composées essentiellement de glucides et ne renferment qu'une infime quantité de vitamines et de minéraux. Que ce soit du sucre de table, du sucre à fruits, de la cassonade, du miel ou du sirop d'érable, leurs valeurs nutritives sont toutes comparables. Il est donc recommandé de les utiliser avec modération.

Question 40 :
b) Faux. Aucun aliment ne peut être tenu responsable de la constipation. C'est l'ensemble des habitudes de vie qui peut influencer la régularité intestinale. Une faible consommation de fibres alimentaires (· grains entiers, fruits, légumes et légumineuses), une hydratation insuffisante (boire au moins 6 à 8 verres d'eau par jour) et un manque d'activités physiques sont le plus souvent les véritables coupables de la constipation.

Semaine #8 : ____ bonne réponses sur 5
Au total : ____ bonne réponses sur 40