

Hravý kvíz – Co víte o výživě?

1. Jogurty a ostatní zakysané mléčné výrobky obsahují příznivě působící „živé mikroorganismy“, které významně ovlivňují střevní mikrobiotu, a tím i imunitu našeho těla. Jak se odborně nazývají tyto „živé organismy“?
 - a) Biologika
 - b) Probiotika
 - c) Antibiotika

Správná odpověď: b) Probiotika

2. Kolik skrytého tuku ušetříte, pokud sníte namísto 100 g tvrdého salámu (např. Vysočiny) 100 g libové vepřové šunky?
 - a) Okolo 10 g
 - b) Okolo 20 g
 - c) Okolo 30 g

Správná odpověď: c) Okolo 30 g

3. Také se někdy odbydete k snídani sladkostí? Občas to jistě nevádí, ale tipněte si, kolik ovoce byste mohli sníst namísto 50 g čokoládové tyčinky?
 - a) Až 400 g
 - b) Až 300 g
 - c) Až 100 g

K řešení: 50 g čokoládové tyčinky = 1000 kJ, 400 g ovoce = 1000 kJ

Správná odpověď: a) Až 400 g

4. Naše tělo je tvořeno z velké části vodou, a pro zajištění jeho správné funkce bychom měli dodržovat správný pitný režim. Víte, kolik procent těla dospělého člověka (muže) je tvořeno vodou?
 - a) 60–70 % (tj. zhruba tři čtvrtiny jeho celkové tělesné hmotnosti)
 - b) 40–50 % (tj. zhruba polovina jeho celkové tělesné hmotnosti)
 - c) 20–30 % (tj. zhruba čtvrtina jeho celkové tělesné hmotnosti)

Správná odpověď: a) 60–70 %

5. Při konzumaci džusů bychom si měli uvědomit, že i když obsahují řadu vitaminů a minerálních látek, mohou do našeho těla dodávat docela dost energie. Kromě cukru, kterým se džusy často přislazují, obsahuje jistý druh cukru i ovoce, ze kterého se džus vyrábí. Víte, který?
 - a) Laktózu
 - b) Sukralózu
 - c) Fruktózu

Správná odpověď: c) Fruktózu

6. Čaj rooibos, který se získává z keře s latinským názvem *Aspalathus linearis*, obsahuje řadu vitamínů a minerálů. Dle barvy, kterou má, se mu také říká:
- a) Čaj bílý
 - b) Čaj červený
 - c) Čaj fialový

Správná odpověď: b) Čaj červený