

Quiz - Najzdrowsze diety świata

1. Jakie trzy diety zajmują czołowe miejsca w rankingach najzdrowszych diet świata?
 - a) Dieta śródziemnomorska, dieta DASH i dieta fleksitariańska
 - b) Dieta paleo, dieta keto i dieta wegetariańska
 - c) Dieta niskowęglowodanowa, dieta wegańska i dieta oczyszczająca
2. Co oznacza skrót DASH w diecie DASH?
 - a) Dietary Approches to Stop Hypertension
 - b) Dietary Approach to Stay Healthy
 - c) Daily Attitude for Sustainable Health
3. Jakie są główne założenia diety DASH?
 - a) Zmiana nawyków żywieniowych, szczególnie dla osób z nadmierną masą ciała i nadciśnieniem tętniczym.
 - b) Skupienie na spożywaniu dużej ilości mięsa i tłustych produktów.
 - c) Ograniczenie spożycia owoców i warzyw.
4. Jakie są zalecenia dotyczące diety DASH?
 - a) Spożywanie 4-5 posiłków dziennie, skupienie na warzywach, owocach, produktach zbożowych pełnoziarnistych, rybach, orzechach oraz spożywanie płynów.
 - b) Spożywanie jednego dużego posiłku dziennie i rezygnacja z nabiału.
 - c) Spożywanie tylko przetworzonych produktów i fast foodów.
5. Co oznacza termin "fleksitariańska" w diecie fleksitariańskiej?
 - a) Elastyczny wegetarianizm - ograniczenie spożycia mięsa, ale bez całkowitej rezygnacji.
 - b) Wyłącznie spożywanie produktów pochodzenia zwierzęcego.
 - c) Wyłącznie spożywanie produktów roślinnych.
6. Jakie są główne zasady diety fleksitariańskiej?
 - a) Ograniczenie spożycia mięsa i przetworów mięsnych, zastąpienie mleka krowiego napojami roślinnymi, niskie spożycie nabiału, jajek i ryb.
 - b) Spożywanie dużej ilości mięsa i przetworów mięsnych, rezygnacja z produktów roślinnych.
 - c) Spożywanie wyłącznie produktów roślinnych.
7. Jakie produkty są zalecane w diecie śródziemnomorskiej?
 - a) Owoce, warzywa, produkty zbożowe pełnoziarniste, oliwa z oliwek, strączki, orzechy i nasiona.
 - b) Mięso czerwone i słodkości.
 - c) Przetwory mięsne i fast foody.
8. Jak często zaleca się spożywanie ryb i owoców morza w diecie śródziemnomorskiej?
 - a) 2 razy w tygodniu.
 - b) Codziennie.
 - c) W ogóle
9. Jakie elementy są umieszczone na wierzchołku Piramidy Diety Śródziemnomorskiej?
 - a) Czerwone mięso i słodkości.
 - b) Produkty, których powinniśmy spożywać możliwie najrzadziej.
 - c) Owoce, warzywa, produkty zbożowe pełnoziarniste, oliwa z oliwek, strączki, orzechy i nasiona.

10. Czy dieta śródziemnomorska jest trudna do stosowania w Polsce?

- a) Tak, ze względu na trudność w dostępie do odpowiednich produktów.
- b) Nie, większość składników diety śródziemnomorskiej jest łatwo dostępna w polskich sklepach.
- c) Nie, ale wymaga drastycznych zmian w stylu życia.