



Dieta śródziemnomorska

1

Co jest podstawą diety śródziemnomorskiej?

- a) Czerwone mięso
- b) Warzywa, nasiona roślin strączkowych
- c) Ciasta biszkoptowe i naleśniki
- d) Soki świeżo wyciskane z owoców

2

Jaki tłuszcz jest najczęściej używany w diecie śródziemnomorskiej?

- a) Masło
- b) Olej kokosowy
- c) Oliwa z oliwek
- d) Margaryna

3

Który z poniższych produktów spożywczych należy ograniczać w diecie śródziemnomorskiej?

- a) Ryby
- b) Czerwone mięso
- c) Orzechy
- d) Warzywa

4

Jaką rolę odgrywają orzechy w diecie śródziemnomorskiej?

- a) Są podstawowym źródłem białka
- b) Są przekąską i źródłem zdrowych tłuszczów
- c) Nie występują w diecie
- d) Są bogatym źródłem cukrów prostych

5

Który produkt zbożowy jest preferowany w diecie śródziemnomorskiej?

- a) Biały ryż
- b) Chleb pełnoziarnisty
- c) Płatki kukurydziane
- d) Biały makaron

6

Dieta śródziemnomorska jest znana z korzystnego wpływu na:

- a) Układ krążenia
- b) Wzrost masy ciała
- c) Zwiększenie poziomu cholesterolu
- d) Problemy trawienne

7

Które z poniższych warzyw jest najbardziej pożądane w diecie śródziemnomorskiej?

- a) Warzywa konserwowe
- b) Warzywa sezonowe, świeże
- c) Warzywa długo gotowane
- d) Warzywa smażone na dobrym tłuszczu

8

Jak często w diecie śródziemnomorskiej spożywa się produkty mleczne, takie jak jogurt?

- a) 5 razy dziennie
- b) Raz w tygodniu
- c) 2 razy dziennie
- d) Wcale

9

Które z poniższych owoców będą najbardziej odpowiednie w diecie śródziemnomorskiej?

- a) Mrożone maliny
- b) Ananas z puszki
- c) Dżem z wiśni
- d) Banany smażone na oliwie z oliwek

10

Jak często w diecie śródziemnomorskiej spożywa się strączki?

- a) 2 razy w miesiącu
- b) Zaleca się unikania nasion roślin strączkowych
- c) ≥ 3 porcje tygodniowo
- d) Minimalnie raz w tygodniu tylko w połączeniu z owocami

Poprawne odpowiedzi

1. b) Warzywa, owoce, oliwa z oliwek

Wyjaśnienie: Dieta śródziemnomorska opiera się głównie na roślinach i zdrowych tłuszczach.

2. c) Oliwa z oliwek

Wyjaśnienie: Oliwa z oliwek to podstawowe źródło tłuszczów w diecie śródziemnomorskiej, bogata w jednonienasycone kwasy tłuszczowe.

3. b) Czerwone mięso

Wyjaśnienie: Czerwone mięso spożywa się rzadko i w małych ilościach.

4. b) Są przekąską i źródłem zdrowych tłuszczów

Wyjaśnienie: Orzechy są ważnym składnikiem dostarczającym zdrowe tłuszcze i białko roślinne.

5. b) Chleb pełnoziarnisty

Wyjaśnienie: Pełnoziarniste produkty zbożowe są preferowane ze względu na większą wartość odżywczą i błonnik.

6. a) Układ krążenia

Wyjaśnienie: Liczne badania potwierdzają, że dieta śródziemnomorska zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

7. b) Warzywa sezonowe, świeże

Wyjaśnienie: Warzywa zebrane w sezonie zawierają najwięcej witamin i antyoksydantów.

8. c) 2 razy dziennie

Wyjaśnienie: Produkty mleczne są spożywane regularnie, ale umiarkowanie, najczęściej w formie sera i jogurtu.

9. b) Mrożone maliny

Wyjaśnienie: Mrożenie warzyw i owoców w porównaniu z innymi metodami konserwacji powoduje najmniejsze straty i obniża zawartość witamin i minerałów.

10. c) ≥ 3 porcje tygodniowo

Wyjaśnienie: W diecie śródziemnomorskiej zaleca się częste spożycie nasion roślin strączkowych, ponieważ są one bogatym źródłem białka roślinnego i błonnika.

