



## Czy Twoja dieta Cię postarza?

Odpowiedz na 12 pytań i dowiedz się czy Twoja dieta nadaje skórze młodzińczy blask?

# QUIZ

Dieta, która jest bogata w niektóre pokarmy może pomóc w spowolnieniu oznak starzenia się organizmu – począwszy od słabej pamięci i wzroku, poprzez zmarszczki do nawet zapalenia stawów.

## PYTANIA

**1. Po jakie produkty sięgasz, gdy masz ochotę na przekąskę?**

- A. Ser i krakersy.
- B. Garść orzechów oraz nasion.
- C. Chipsy ziemniaczane.

**2. Jak często spożywasz alkohol?**

- A. Nie więcej niż 2 porcje (dla kobiet) lub 3 porcje (dla mężczyzn) w ciągu tygodnia.
- B. Więcej niż 2 porcje (dla kobiet) lub 3 porcje (dla mężczyzn) w ciągu tygodnia.

**3. Które z wymienionych produktów wybrałbyś na śniadanie?**

- A. Kawa oraz ciasto.
- B. Miseczka owsianki.
- C. Tost posmarowany masłem oraz marmoladą.

**4. Ile porcji nabiału zjadasz w ciągu dnia? | INFO: Jedna porcja odpowiada 250 ml mleka, 150 ml jogurtu lub 40 g sera.**

- A. Mniej niż jedną.
- B. Jedną lub dwie.
- C. Trzy lub więcej.

**5. Ile porcji warzyw oraz owoców spożywasz w ciągu dnia?**

- A. Mniej niż trzy
- B. Trzy lub więcej
- C. Co najmniej pięć.

**6. Jaki tłuszcz używasz zazwyczaj do gotowania?**

- A. Masło.
- B. Oliwa z oliwek.
- C. Olej krokoszowy.

**7. Jak często spożywasz jajka?**

- A. Przez większość dni.
- B. Kilka razy w tygodniu.
- C. Mniej niż 1 w tygodniu.

**8. Jak często spożywasz ryby morskie takie jak łosoś?**

- A. Co najmniej raz w tygodniu.
- B. Raz na dwa tygodnie.
- C. Rzadko.

**9. Jaki typ makaronu, płatków śniadaniowych, chleba i ryżu lubisz najbardziej spożywać?**

- A. Biały.
- B. Razowy.
- C. Z pełnego przemiału.

**10. Czy solisz pokarmy?**

- A. Tak, kiedy gotuję oraz kiedy spożywam posiłki.
- B. Tak, tylko kiedy gotuję.
- C. Nie.

**11. Co jest Twoja ulubioną słodką przekąską?**

- A. Muffinki np. jagodowe.
- B. Świeże owoce.
- C. Czekolada.

**12. Jak często spożywasz zielone warzywa takie jak szpinak, brokuły czy też jarmuż?**

- A. Przez większość dni.
- B. Parę razy w tygodniu.
- C. Rzadko.



## ODPOWIEDZI

Policz swoje punkty aby poznać wyniki.

1. Większość orzechów oraz nasion jest bogatych w witaminę E, która jest niezbędna do odpowiedniego działania układu odporności. W miarę starzenia, nasza odporność naturalnie słabnie, czyniąc nas bardziej wrażliwymi na infekcje oraz przeziębienia. Orzechy oraz nasiona są również doskonałym źródłem błonnika, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania naszych jelit. Wysoko błonnikowa dieta, pomaga w zapobieganiu problemów układu pokarmowego.

**A = 1 | B = 2 | C = 0**

**2.** Choć zewsząd słyszy się, iż picie alkoholu z umiarem może przedłużyć naszą żywotność, to równocześnie należy pamiętać, że w zbyt dużej ilości zwiększa ryzyko chorób co już samo w sobie nie sprzyja przedłużaniu życia! A więc staraj się ograniczyć spożycie w ciągu tygodnia do nie więcej niż dwóch/trzech porcji alkoholu – w tym najlepiej w postaci wytrawnego czerwonego wina.

**A = 2 | B = 0**

**3.** Płatki owsiane zawierają beta-glukan, który jest rozpuszczalnym błonnikiem. Działa on jak gąbka w naszym układzie pokarmowym – wiąże i wydala z naszego organizmu cholesterol. Ten rodzaj błonnika pomaga również w kontroli poziomu glukozy we krwi i utrzymaniu dłużej sytości. Dlatego też zachęcamy Cię do spożycia owsianki na śniadanie, która dostarczy Ci energię na cały poranek.

**A = 0 | B = 2 | C = 1**

**4.** Nabiał jest źródłem wapnia, który jest niezbędny dla zdrowia naszych kości – zabezpiecza przed osteoporozą na, którą jesteśmy bardziej narażeni wraz z upływem lat. U około 2 z 3 kobiet 60+ oraz 1 z 3 mężczyzn 60+ występują złamania kości jako rezultat zbyt małej masy kostnej. Dlatego też sięgaj po 3 porcje nabiału w ciągu dnia.

**A = 0 | B = 1 | C = 2**

**5.** Jak donoszą badania opublikowane w *The American Journal of Clinical Nutrition* spożywanie co najmniej 5 porcji warzyw i owoców w ciągu dnia pomaga w wydłużeniu naszego życia aż o 3 lata, w porównaniu z spożywaniem mniejszej ilości lub wcale. Zalecenia mówią abyśmy spożywali co najmniej 3 porcje warzyw oraz 2 porcje owoców codziennie. Taka porcja dostarczy Ci odpowiedniej ilości błonnika, witamin oraz antyoksydantów.

**A = 0 | B = 1 | C = 2**

6. Oliwa z oliwek jest bogata w jednonienasycone kwasy tłuszczowe i uboga w niezdrowe nasycone kwasy tłuszczowe. Dla kontrastu olej krokoszowy jest ubogi w oba rodzaje kwasów tłuszczowych, natomiast masło zawiera dużo nasyconych kwasów tłuszczowych i mało jednonienasyconych kwasów tłuszczowych. To czyni oliwę z oliwek najlepszą opcją na utrzymanie na odpowiednim poziomie cholesterolu we krwi, a co za tym idzie na redukcję ryzyka zawału, udaru mózgu lub obu.

**A = 0 | B = 2 | C = 1**

7. Oprócz oleju rybiego, jaja są jednym z kilku źródeł witaminy D, co czyni je doskonałym wyborem by utrzymać stan naszych kości w dobrej kondycji. Jajka prócz tego zawierają witaminę B<sub>12</sub>, której to niski poziom może być powiązany z chorobą Alzheimera u ludzi w wieku powyżej 75 roku życia. Najnowsze badania sugerują iż spożycie przez osoby zdrowe nawet 6 jajek w ciągu tygodnia pozwoli na skomponowanie zbilansowanej diety.

**A = 2 | B = 1 | C = 0**

8. Oleje rybnie zawarte np. w łososiu czy też sardynkach są doskonałym źródłem kwasów omega-3, które to chronią nasze serce. Prócz tego zawierają również witaminę D odpowiedzialną za wiązanie wapnia w naszym organizmie, a co za tym idzie za utrzymanie naszych kości w formie i zmniejszenie ryzyka osteoporozy. Z tego też względu pamiętaj o spożywaniu co najmniej 2 porcji ryb w ciągu tygodnia.

**A = 2 | B = 1 | C = 0**

9. W wielu badaniach zostało udowodnione iż spożywanie pokarmów pełnoziarnistych, powoduje zmniejszenie ryzyka zachorowania na cukrzycę typu 2. Prócz tego pomagają one (poprzez dużą zawartość błonnika) zapobiegać zaparciom oraz hemoroidom, na które częściej cierpimy wraz z upływającym wiekiem.

**A = 0 | B = 1 | C = 2**

**10.** Spożywanie zbyt dużych ilości soli zwiększa ryzyko nadciśnienia tętniczego, którego zachorowanie (podobnie jak osteoporozy) zwiększa się wraz z wiekiem. Nadciśnienie tętnicze podnosi ryzyko zawałów oraz wylewu. Dlatego też wybieraj produkty z niską zawartością sodu oraz pamiętaj by nie dosalać dodatkowo posiłków.

**A = 0 | B = 1 | C = 2**

**11.** Słodycze, takie jak czekolada oraz muffinki zawierają duże ilości tłuszczu oraz kilokalorii, dlatego też jeżeli spożywasz je często możesz mieć trudności z utrzymaniem odpowiedniej masy ciała. Posiadanie nadwagi po czterdziestce może spowodować skrócenie naszego życia o 3 lata, natomiast otyłość nawet o 7 lat! Dla porównania świeże owoce nie zawierają zbyt dużej ilości kilokalorii i równocześnie są bogate w antyoksydanty, które to chronią komórki przed zniszczeniem a co za tym idzie przeciwdziałają np. zawałom, chorobie Alzheimera oraz nowotworom.

**A = 1 | B = 2 | C = 0**

**12.** Zielone warzywa są bogate w antyoksydanty w tym beta-karoten oraz witaminy C i E. Wystarczające spożycie tych substancji może pomóc zażegnać związane z wiekiem zwyrodnienie plamki żółtej, która jest główną przyczynę ślepoty w późniejszym życiu. Prócz tego zielone warzywa są bogate w kwas foliowy oraz witaminę B, która to chroni przed anemią oraz chorobą Alzheimera. Dlatego też pamiętaj, aby spożywać zielone warzywa jako jedną z 5 porcji warzyw w ciągu dnia.

**A = 2 | B = 1 | C = 0**



## TWÓJ WYNIK

### **10 punktów lub mniej**

Nie rozpaczaj! Mimo iż jest mnóstwo rzeczy do poprawy w twoim jadłospisie to stosując się do naszych rad, nauczysz się odpowiednich nawyków i zmienisz swoje życie na lepsze i zdrowsze. Pamiętaj, że małymi krokami można uczynić wielkie zmiany.

### **10 – 19 punktów**

Brawo! Jesteś na dobrej drodze aby mieć długie i zdrowe życie ☺ Już w chwili obecnej masz dobre nawyki żywieniowe, w które to można wliczyć spożywanie warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów oraz nabiału. Aby być jak najdłużej w formie pamiętaj, aby spożywać „mniej zdrowe pokarmy” tylko na specjalne okazje.

### **20 punktów i więcej**

Gratulujemy! Masz szansę, aby dożyć późnej starości ☺ Ale pamiętaj by nie „spoczywać na laurach”. Dlaczego nie podzielić się dobrymi nawykami z rodziną oraz przyjaciółmi?