

Hälsoquiz

Fråga 1. Vad får du mest C-vitamin ifrån?

- A. Röd paprik
- B. Apelsin
- C. Grönkål

Svar: C → 169 mg i grönkål, 163 mg i paprika och 54,4 mg i apelsin.

Fråga 2. Vilken olja är minst hälsosam för ditt hjärta?

- A. Rapsolja
- B. Kokosolja
- C. Olivolja

Svar: B → Ditt hjärta mår bäst av omättat fett, men kokosolja innehåller hela 90 procent mättat fett. Olivolja innehåller bara cirka 13 procent mättat fett och rapsolja cirka 7 procent.

Fråga 3. Är det sant att du svettas mer när du är vältränad?

- A. Ja det stämmer
- B. Nej, det är snarare ett tecken på att du är i dålig form.
- C. Svettproduktionen har inget med form att göra.

Svar: A → När du kommer i bättre form utvecklar kroppen fler svettkörtlar och blir dessutom bättre på att aktivera dem.

Fråga 4. Vilken motionsform är bäst för ditt skelett?

- A. Löpning
- B. Cykling
- C. Simning

Svar: A → När du springer och foten når marken stärker de små stötarna som skickas genom kroppen ditt skelett.

Fråga 5. Ska sömn vara oavbruten för att vara bra?

- A. Ja det är viktigt för sömnkvaliteten att inte vakna upp under natten.
- B. Nej, du kan utan problem vakna upp några ggr under natten.
- C. Det är inga problem att vara vaken under längre stunder under natten.

Svar: B → Vi vaknar alla under korta stunder under natten, och det spelar ingen roll. Så länge du inte har problem att falla i sömn omedelbart efteråt. Dock ska du helst inte vara vaken i längre perioder åt gången, för då kan det gå ut över din sömnkvalitet.

Fråga 6. Kan ett isbad gynna hälsan?

- A. Tvärtom, det är bara obehagligt för kroppen.
- B. Nej, det gör ingen skillnad.
- C. Ja, ett isbad är hälsosamt på flera sätt.

Svar: C → Enligt forskning kan kalla bad bl a hjälpa till att öka blodcirkulationen i kroppen och stärka ditt immunförsvar.

Fråga 7. Ju mer vatten du dricker, desto bättre – eller?

- A. Ja, vatten är superviktigt så det är bara att dricka loss.
- B. Ja, man kan i alla fall dricka 4-5 l/dag. Det är bara nyttigt.
- C. Nej, det kan vara skadligt att dricka för mycket vatten.

Svar: C → I regel är det bra att dricka cirka 1 ½ til 2 liter vatten om dagen. Om du dricker 4-5 liter eller mer varje dag under en längre period riskerar du att dina njurar tar skada.

Fråga 8. Vilken typ av andning är mest hälsosam?

- A. Djupa andetag genom näsan.
- B. Djupa andetag genom munnen.
- C. Snabba andetag genom mun eller näsa.

Svar: A → Det är mest hälsosamt att ta djupa andetag – och helst med näsan eftersom den renar luften från bakterier innan den når lungorna.

Fråga 9. Vad är det mest kalorier i?

- A. En flaska öl
- B. Ett glas vitt vin
- C. En mojito

Svar: C → Med en klassisk mojito kommer du lätt upp i 200 kalorier eller mer i en enda drink. Därmed är den mer kaloritung än ölen och det vita vinet.

Fråga 10. Vilken hälsosam effekt uppnår du genom att vara i naturen?

- A. Mindre sockersug
- B. Mindre stress
- C. Bättre luktsinne

Svar: B → Undersökningar har visat att antalet stresshormoner dalar när du är i naturen. Det kan vara en promenad i skogen eller vid vattnet, men även kortare pauser i en park har effekt.