

Hälsa quiz, här är de rätta svaren!

Fråga nummer 1

Ägg är onyttigt?

Nej. Kolesterol i råvaror har minimal betydelse när det gäller hur det påverkar det farliga kolesterolet i blodådrorna.

Fråga nummer 2

En smal kropp är en hälsosam kropp?

Det beror helt på hur stor muskelmassa man har. Man kan ju vara smal men ha för lite muskelmassa i förhållande till fett på kroppen, och det är inte hälsosamt.

Fråga nummer 3

Du blir stressad av att ha mycket att göra?

Lite stress är livsviktigt! Det sätter igång processer i kroppen som håller dig både ung och hälsosam, men den får inte bli kronisk.

Fråga nummer 4

Pilates ger långa och slanka muskler?

Nej, det är en myt. Muskler kan inte förlängas genom träning, däremot blir man stark och smidig av pilates.

Fråga nummer 5

Ju mer du sover, desto bättre?

Nix, det är bara trams som sjuovare säger.

Sover man mer än 9 timmar om natten ökar man bland annat risken för att drabbas av hjärtsjukdomar.

Fråga nummer 6

Te är hälsosamt och kaffe är ohälsosamt?

Både te och kaffe är hälsosamt om man dricker det i rimliga mängder.

Fråga nummer 7

Man ska dricka apelsinjuice till frukosten?

Ny forskning visar att det är nästan lika illa att dricka juice som att dricka läsk eftersom det innehåller koncentrerade mängder fruktsocker som höjer blodsockret.

Fråga nummer 8

Man blir förkyld av att frysa?

Man blir mer förkyld när det är kallt, men det beror inte på att man fryser utan på att vi är inomhus mer och därmed lättare smittas varandra med olika virus.

Fråga nummer 9

Det är hälsosammast att äta så fettfattigt som möjligt?

Det kan vara en bra idé om du vill gå ner i vikt, men det är inte alla fetter som är osunda. Fisk och många omättade fetter från växtriket gagnar tvärtom hjärt-kärl-systemet.

Fråga nummer 10

Hjärtinfarkter ger alltid bröstsmärtor?

Nej, så behöver det inte vara. Kvinnor kan få helt andra symptom än män. Kvinnor kan till exempel få ont i magen eller börja svettas vid en hjärtinfarkt.