

# Dietary Guidelines and Energy Sources

Nutrition · Answer Key · 17 Questions

---

**1. Enligt tallriksmodellen för en normalförbrukare, hur stor andel av tallriken bör utgöras av grönsaker?**

- A) 50%
- B) 37,5%**
- C) 25%
- D) 12,5%

**2. Vad är en av de viktigaste funktionerna för protein i kroppen?**

- A) Snabb energikälla vid högintensiv träning
- B) Lagring av överskottsenergi som fett
- C) Reparera, bygga upp och underhålla celler**
- D) Reglera kroppstemperaturen

**3. Vad är ett tecken på vätskebrist?**

- A) Ökad urinproduktion
- B) Koncentrerad urin**
- C) Lätt törst
- D) Hög blodvolym

**4. Vilken energikälla används främst vid träning med låg intensitet?**

- A) Kolhydrater
- B) Protein
- C) Fett**
- D) Vitaminer

**5. Varför är frukosten viktig enligt texten?**

- A) Den ger snabb energi som varar hela dagen.
- B) Den förhindrar att man blir hungrig fram till lunch.
- C) Kroppen behöver nytt bränsle efter en natts fasta.**
- D) Den innehåller alla nödvändiga näringsämnen.

**6. Vad händer om man äter en dålig frukost med mycket lättillgängligt socker?**

- A) Blodsockret sjunker och man blir pigg längre.
- B) Blodsockret skjuter i höjden och man blir pigg en kort stund, följt av en sänkning.**
- C) Man får en jämn energinivå under hela förmiddagen.
- D) Kroppen använder fett som primär energikälla.

### 7. Vilka livsmedel räknas som snabba kolhydrater?

- A) Bröd med hela korn, bönor, linser
- B) Fullkornspasta, ris
- C) Vitt bröd, kakor, godis**
- D) Frukt och grönsaker

### 8. Vad är en av de negativa effekterna av vätskebrist som motsvarar två procent av kroppsmassan?

- A) Förbättrad prestationsförmåga
- B) Ökad förmåga att transportera bort värme
- C) Försämrade prestationsförmåga**
- D) Minskad blodvolym

### 9. Vad är syftet med insulin i relation till blodsocker?

- A) Att höja blodsockernivån
- B) Att sänka blodsockernivån genom att öppna portar till muskler och lever för lagring eller användning**
- C) Att omvandla fett till energi
- D) Att transportera syre i blodet

### 10. Vilka typer av vitaminer kan lagras i kroppen?

- A) Vattenlösliga vitaminer
- B) Fettlösliga vitaminer**
- C) Både fettlösliga och vattenlösliga vitaminer
- D) Inga vitaminer kan lagras i kroppen

### 11. Vad är en fullvärdig proteinkälla enligt texten?

- A) Ett livsmedel som innehåller enbart essentiella aminosyror.
- B) Ett livsmedel som kroppen kan tillverka själv.
- C) Ett livsmedel som innehåller alla essentiella aminosyror.**
- D) Ett livsmedel som har lägre kvalitet än vegetabiliskt protein.

### 12. Varför är det viktigt att dricka regelbundet istället för stora mängder vid enstaka tillfällen?

- A) Kroppen gör sig av med överflödet vid stora intag.**
- B) Det ger en jämnare energinivå.
- C) Det minskar risken för kramp.
- D) Det förbättrar näringsupptaget.

**13. Vad kan en långvarig belastning av insulinpåslag leda till?**

- A) Ökad insulinkänslighet
- B) Minskad insulinkänslighet, vilket är ett förstadium till typ 2-diabetes**
- C) En jämn blodsockerkurva
- D) Förbättrad ämnesomsättning

**14. Vad är GI (Glykemisk Index)?**

- A) Ett mått på hur mycket fett ett livsmedel innehåller.
- B) Ett referensvärde som visar hur kolhydratrika livsmedel höjer blodsockret.**
- C) Ett mått på proteininnehållet i livsmedel.
- D) Ett mått på hur snabbt maten bryts ner i magen.

**15. Vilka livsmedel är exempel på långsamma kolhydrater?**

- A) Vitt bröd, kakor, godis
- B) Pizzadeg, pommesfrites, läsk
- C) Bröd med hela korn, bönor, linser**
- D) Cornflakes, bakverk

**16. Vad är en viktig funktion för fett utöver att vara en energikälla?**

- A) Det hjälper till att reglera kroppstemperaturen.
- B) Det behövs för att ta upp fettlösliga vitaminer.**
- C) Det skyddar mot infektioner.
- D) Det omvandlar socker till energi.

**17. Vad händer med överskott av blodsocker som inte används direkt som bränsle?**

- A) Det lagras som glykogen i muskler och lever, och överskottet som fett.**
- B) Det utsöndras direkt från kroppen.
- C) Det omvandlas till protein.
- D) Det transporteras till hjärnan för omedelbar användning.