

Guide to Balanced Nutrition and Hydration

Nutrition · Practice Test · 17 Questions

1. Enligt tallriksmodellen för en normalförbrukare, hur stor del av tallriken bör fyllas med grönsaker?

- A) 25%
- B) 37,5%
- C) 50%
- D) 75%

2. Vilken energikälla används främst vid träning med hög intensitet?

- A) Fett
- B) Protein
- C) Kolhydrater
- D) Alkohol

3. Vad är ett tidigt tecken på vätskebrist?

- A) Ökad urinproduktion
- B) Känna törst
- C) Kallsvettning
- D) Minskad aptit

4. Vilken typ av kolhydrater ger snabb energi men varar inte länge?

- A) Långsamma kolhydrater
- B) Fibrer
- C) Snabba kolhydrater
- D) Stärkelse

5. Vad är proteinets främsta funktion i kroppen?

- A) Att lagras som energi
- B) Att reparera, bygga upp och underhålla celler
- C) Att reglera kroppstemperaturen
- D) Att transportera syre

6. Vilken funktion har insulin i kroppen relaterat till blodsocker?

- A) Ökar blodsockret
- B) Sänker blodsockret genom att öppna portar till muskler och lever
- C) Omvandlar fett till energi
- D) Motverkar infektioner

7. Hur mycket vätska förlorar man normalt per dygn genom avdunstning och toalettbesök?

- A) Cirka 0,5-1 liter
- B) Cirka 2-3 liter
- C) Cirka 5-6 liter
- D) Cirka 10 liter

8. Vad är ett exempel på långsamma kolhydrater?

- A) Vitt bröd
- B) Godis
- C) Fullkornspasta
- D) Läsk

9. Vad kan leda till en ojämn blodsockerkurva?

- A) Att äta regelbundet
- B) Att begränsa intaget av snabba kolhydrater
- C) Att belasta insulinpåslagen ofta och länge
- D) Att äta långsamma kolhydrater

10. Vilka är de fettlösliga vitaminerna som nämns i texten?

- A) B och C
- B) A, D, E och K
- C) Alla vitaminer
- D) Inga vitaminer

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

- A) Det utsöndras ur kroppen
- B) Det lagras som glykogen i muskler och lever, och överskottet som fett
- C) Det omvandlas till protein
- D) Det försvinner

12. Hur stor del av tallriken bör fyllas med kolhydrater (pasta/ris/potatis) och protein (kött/fisk/fågel) för en högenergiförbrukare?

- A) 50% kolhydrater, 50% protein
- B) 25% kolhydrater, 75% protein
- C) 75% kolhydrater, 25% protein
- D) 50% kolhydrater, 50% grönsaker

13. Vad är en negativ effekt av vätskebrist som motsvarar två procent av kroppsmassan?

- A) Förbättrad prestationsförmåga
- B) Ökad kroppstemperatur
- C) Försämrade prestationsförmåga
- D) Ökad blodvolym

14. Vilken roll spelar fett som energikälla vid träning?

- A) Det är en viktig energikälla, speciellt vid låg intensitet, men svårare att använda
- B) Det är den enda energikällan vid hög intensitet
- C) Det används endast för uppbyggnad av muskler
- D) Det ger mindre energi än kolhydrater

15. 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 hur mycket protein ett livsmedel innehåller
- D) Ett mått på hur snabbt ett livsmedel bryts ner

16. Vilka livsmedel räknas som fullvärdiga proteinkällor?

- A) Livsmedel som innehåller alla essentiella aminosyror
- B) Livsmedel som är rika på fett
- C) Livsmedel som är rika på kolhydrater
- D) Livsmedel som är vegetabiliska

17. Varför är det viktigt att äta regelbundet?

- A) För att öka risken för diabetes
- B) För att göra det lättare att ta upp energi och utnyttja näringsämnen
- C) För att minska behovet av vätska
- D) För att undvika protein