TEST LEZIONE 5

DIETETICA

1. LA FUNZIONE ENERGETICA DEI GLUCIDI NEL NOSTRO ORGANISMO E’ SVOLTA DA:

1. AMIDO
2. GLICOGENO

2. I CORPI CHETONICI SI FORMANO QUANDO:

1. CI SONO TROPPI ZUCCHERI NEL SANGUE
2. CI SONO POCHI ZUCCHERI NEL SANGUE

3.IL FABBISOGNO GIORNALIERO DI GLUCIDI NEL SANGUE E’:

1. 55-65% DELLE CALORIE TOTALI GIORNALIERI
2. 30-35% DEL FABBISOGNO GIORNALIERO

4. L’ECCESSO DI FIBRA:

1. E’SEMPRE DANNOSO PER L’ORGANISMO
2. NON E’ MAI DANNOSO PER L’ORGANISMO

5. NEL DNA E NELL’RNA :

1. CI SONO ZUCCHERI
2. NON CI SONO ZUCCHERO

6. GLI ORGANI CHE POSSONO UTILIZZARE SOLO IL GLUCOSIO:

1. I RENI
2. IL FEGATO E IL CERVELLO

7. L’ECCESSO DI ZUCCHERI PUO’ AUMENTARE LA PRODUZIONE DI ACNE?

1. SI
2. NO

8. L’ECCESIVA PRODUZIONE DI ACNE PUO’ ESSERE PROVOCATA:

1. DA UN ECCESSO DI FIBRA
2. DA UN ESSESSO DI CORTISOLO

**I GLUCIDI E GLI INESTETISMI DELLA PELLE**

**ALTO TASSO DI ZUCCHERO NEL SANGUE**

**PANCREAS PRODUCE MAGGIORE INSULINA (FA DIMINUIRE IL GLUCOSIO NEL SANGUE)**

**PUO’ PROVOCARE CALI IMPROVVISI DI ZUCCHERI NEL SANGUE**

**ORGANISMO PRODUCE CORTISOLO (FA AUMENTARE IL GLUCOSIO NEL SANGUE)**

**ECCESSO DI PRODUZIONE DEL CORTISOLO COMPORTA UN’ALTERAZIONE DELL’EQUILIBRIO ORMONALE**

**COMPARSA DI ACNE**

**VITAMINE**

**NOMI DELLE VITAMINE**

**VITAMINA A O RETINOLO**

**VITAMINA E O TOCOFEROLO**

**VITAMINA B2 O RIBOFLAVINA**