TEST LEZIONE 6

DIETETICA

1. IN QUALI ALIMENTI SI TROVANO SOPRATTUTTO VITAMINE LIPOSOLUBILI

1. Frutta e verdura
2. Latte, burro uova

2.QUALI ALIMENTI SI TROVANO SOPRATTUTTO VITAMINE IDROSOLUBILI

1. Frutta e verdura
2. Latte, burro uova

3. LE VITAMINE PRESENTI NEGLI ALIMETI COME PROVITAMINE SONO:

1. Vit. E Vit. K
2. Vit. A Vit. D

4. PER CONSERVARE PIU’ VITAMINE NEGLI ALIMENTI:

1. bisogna diminuire i tempi di cottura
2. bisogna aumentare i tempi di cottura

5. PER CONSERVARE PIU’ VITAMINE NEGLI ALIMENTI:

1. bisogna preferire cottura a fiamma bassa
2. bisogna preferire cottura a vapore

6. QUALE VITAMINA E’ IMPORTANTE PER LA PELLE IN ASSOCIAZIONE ALLA VITAMINA C e ALLA VITAMINA E

1. VITAMINA K
2. VITAMINA A

7. LA MANCANZA DELLA VITAMINA B3 PROVOCA LA PELLAGRA, UNA PATOLOGIA CHE SI MANIFESTA:

1. Con gravi eruzioni cutanee nella pelle esposta al sole
2. Con gravi pustole e infezioni sparse

8. QUALE VITAMINA AIUTA A MANTENERE LA PELLE GIOVANE PERCHE’ HA UN FORTE POTERE ANTIOSSIDANTE?

1. VITAMINA C
2. VITAMINA E

Accorgimenti utili per conservare le vitamine idrosolubili negli alimenti:

-IMMERGERE le verdure da lessare in ACQUA GIA’ BOLLENTE

-RIDURRE I TEMPI DI COTTURA

- NON cuocere i vegetali tagliandoli TROPPO PICCOLI

-PREFERIRE LA COTTURA AL VAPORE

Le vitamine più importanti per pelle e capelli

* VITAMINA A importante per la vista, ha un’azione antiossidante e protegge le cellule epidermiche in associazione con le VITAMINE E e C, FACENDO DA LENITIVO IN CASO DI SCREPOLATURE E ARROSSAMENTI CUTANEI POICHE’ REGOLA la produzione di sebo.
* Vitamine del gruppo B, soprattutto la B6 (piridossina) e la B8 (biotina), coadiuvante nella salute delle UNGHIE(specialmente nel cambio di stagione) oltre ad essere coinvolte nella sintesi della CHERATINA. LA B3 (niacina) determinante nella salute della pelle che rinforza e ne permette l’idratazione (pellagra, malattia da assenza di B3 che provoca gravi eruzioni cutanee)
* VITAMINA E mantiene giovane la pelle perché è un forte antiossidante, riduce la formazione delle rughe e il foto invecchiamento. E’ per questo che è contenuta in sieri e creme anti-age:
1. Migliora la barriera protettiva lipidica della pelle
2. Ha un’azione lenitiva sulla cute arrossata (doposole)