

Ernährungsmythen auf dem Prüfstand aus: Web.de/Magazine

Ergebnis: Sie, Ulrich Bonse, haben 4 von 10 Fragen richtig beantwortet.

Auswertung Ihrer Antworten

- 1 Welche Aussage ist nach wissenschaftlichen Erkenntnissen längst widerlegt? Kaffee...
FALSCH: ...wirkt anregend.
RICHTIG: ...entzieht dem Körper Wasser.
- 2 "Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein Edelmann und abends wie ein Bettler", lautet eine alte Volksweisheit. Macht spätes, deftiges Essen wirklich dick?

RICHTIG: Nein. Letztendlich ausschlaggebend ist nur die über den gesamten Tag aufgenommene Kalorienmenge.
- 3 Welches Lebensmittel liefert das meiste Eisen? **FALSCH: Spinat**
RICHTIG: Weiße Bohnen
- 4 Was bedeutet die Formel "5 am Tag"? Um gesund zu leben, sollte der Mensch...

RICHTIG: ...fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag essen.
- 5 Welches dieser kohlenhydratreichen Lebensmittel hat die wenigsten Kalorien?

FALSCH: Reis **RICHTIG: Kartoffeln**
- 6 Was ist keine Hauptursache für die Entstehung der "Altersdiabetes"?

FALSCH: Übergewicht **RICHTIG: Langjähriger Zuckerverzehr**
- 7 Enzyme aus Ananas, Mango und Papaya regen die Fettverbrennung an - richtig?

RICHTIG: Falsch, ein solcher Effekt ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen.
- 8 Welches der folgenden alkoholische Getränke hat die meisten Kalorien?

FALSCH: Bier **RICHTIG: Sekt**
- 9 Wodurch kann man das Zähneputzen ersetzen?

RICHTIG: Durch nichts. Damit die Zähne richtig sauber werden, ist das Putzen mit einer Zahnbürste unerlässlich.
- 10 Welche Menge entspricht laut Ernährungsexperten einer "Portion"?

FALSCH: 100 Gramm. **RICHTIG: Eine Hand voll.**