

Mettez vos connaissances

sur les glucides à l'épreuve

Vrai ou faux

1. Les glucides peuvent contribuer à améliorer ma mémoire et ma concentration.

V _ F _

2. Je peux inclure beaucoup de fibres dans mon régime alimentaire en consommant une petite quantité de glucides.

V _ F _

3. Si je mange les bons glucides, je peux stimuler mon système immunitaire et me protéger contre les maladies.

V _ F _

4. Si je réduis mon apport en glucides, je perdrai du poids et je serai en meilleure santé.

V _ F _

5. Mes performances sportives s'amélioreront si je consomme suffisamment de glucides.

V _ F _

6. Les glucides ne sont pas une bonne collation entre les repas.

V _ F _

6. Faux. Les aliments qui sont des sources de glucides, surtout ceux qui sont riches en fibres tels que les légumes, les fruits et les grains entiers, sont d'excellentes collations entre les repas. Ils vous redonneront de l'énergie et vous rassasieront jusqu'au prochain repas.

5. Vrai. Un régime à forte teneur en glucides peut améliorer l'endurance durant les activités sportives vigoureuses. Par ailleurs, une réduction des glucides pourrait entraîner la déshydratation de l'organisme. Une telle déshydratation peut devenir excessive durant l'activité physique. Même si vous n'êtes pas un athlète, vous avez besoin de glucides pour vous donner de l'énergie et vous concentrer.

4. Faux. Il n'existe aucune solution rapide en ce qui a trait à la perte de poids. Mettre l'accent sur un élément nutritif particulier, que ce soit les glucides, les protéines ou les matières grasses, ne fait que détourner l'attention des causes réelles de la majorité des problèmes liés au poids, à savoir un excès de calories et un manque d'activité physique. La solution consiste à opter pour un mode de vie qui comprend des portions de grossueur appropriée d'aliments variés et de l'exercice régulier.

3. Vrai. Bon nombre de composés protecteurs (composantes phytochimiques) se trouvent naturellement dans les légumes, les fruits et d'autres aliments d'origine végétale. Vous ne pouvez pas les remplacer par des suppléments.

2. Faux. Si vous réduisez sensiblement votre apport en glucides, il vous sera très difficile d'obtenir assez de fibres. Les fibres que vous tirez du pain, des céréales, des légumes et des fruits aident à désintoxiquer l'organisme en éliminant les déchets ainsi qu'à réduire les risques de certains cancers, de diabète, de maladies du cœur et de problèmes de poids.

1. Vrai. Le cerveau préfère les glucides (glucose) comme source d'énergie. Si vous n'en consommez pas suffisamment, vous pourriez avoir de la difficulté à vous concentrer.

Réponses