

健康〇×クイズ

脂質異常・肝臓クイズ

問題

- Q1 コリステロールは少なければ少ない方がいい
Q2 果物はビタミンなどの栄養を多く含むので、たくさん食べても良い
Q3 脂質の摂取を抑えることのできる調理法は?
①煮る ②焼く ③揚げる ④茹でる
Q4 お酒を飲まないなら肝臓の病気にならない
Q5 運動で筋肉量を増やすと肝臓の負担が軽減する



答え

- Q1(×)必要不可欠なものであり、細胞膜・ホルモン・胆汁酸の材料になります。
- Q2(×)果糖を含み、摂りすぎると肝臓で中性脂肪になります。
- Q3(④)揚げる>焼く>煮る>蒸す>茹でるの順で一番脂質の摂取が少ないのが「茹でる」になります。
- Q4(×)運動不足や食べ過ぎでも病気になる可能性があります。
- Q5(○)筋肉は「第二の肝臓」と呼ばれており、筋肉が減ると脂質が肝臓にたまってしまいます。

