

α. το κόκκινο κρέας περιέχει:

I. υδατάνθρακες	II. πρωτεΐνες και κορεσμένα λίπη	III. όλα τα παραπάνω
-----------------	----------------------------------	----------------------

β. Η εβδομαδιαία κατανάλωση κόκκινου κρέατος θα πρέπει να είναι

I. 1 φορά για τους ενήλικες	II. 2 φορές για τα παιδιά	III. όλα τα παραπάνω
-----------------------------	---------------------------	----------------------

γ. η καρκινική δράση του κόκκινου κρέατος ενισχύεται όταν

I. το τηγανίζουμε	II. ψήνουμε στα κάρβουνα	III. όλα τα παραπάνω
-------------------	--------------------------	----------------------

δ. Τα ψάρια πρέπει να αποφεύγονται

I. απ' όσους έχουν αλλεργία	II. όταν αλιεύονται σε μολυσμένη θάλασσα	III. όλα τα παραπάνω
-----------------------------	--	----------------------

ε. . Το μειονέκτημα των αυγών είναι

I. η χοληστερίνη	II. τα μονοακόρεστα λιπαρά	III. το λερωμένο κέλυφος
------------------	----------------------------	--------------------------

Το μούλιασμα των οσπρίων σε σόδα καταστρέφει τη βιταμίνη Α.	Σ	Λ
Τα όσπρια είναι αντικαρκινικά	Σ	Λ
Τα όσπρια αυξάνουν τη χοληστερίνη.	Σ	Λ
Τα όσπρια καταναλώνονται μόνο στην περίοδο της νηστείας.	Σ	Λ