Pytania na konkurs „Człowiek w przestrzeni wirtualnej” – blok żywienia i żywności

1. Wymień dwa naturalne antyoksydanty, które wzmacniają i chronią organizm przed działaniem wolnych rodników?
2. Ile razy w tygodniu powinno się spożywać rybę?
3. Ile ryb rocznie zjada statystyczny Polak?
4. Czy nasze ciało samo potrafi wyprodukować tak ważne dla organizmu człowieka kwasy tłuszczowe omega 3?
5. Do tworzenia czerwonych ciałek krwi w szpiku kostnym niezbędne jest żelazo czy białko?
6. Czy pikling to śledź wędzony w całości?
7. Jak nazywa się zupa, której podstawowymi składnikami są rosół i krew kaczki?
8. Czy HDL tak zwany „dobry cholesterol” występuje w oleju rzepakowym?
9. Czy soja, tak często stosowana w żywieniu wegetarian, może być GMO?
10. Czy pepsyna występuje w ślinie?
11. Chlorofil i antocyjany występują w warzywach. Co to za składniki?
12. Czy suszone owoce, warzywa zawierają błonnik?
13. Lasagne to potrawa sporządzanaz płatów ciasta makaronowego, sosu pomidorowego z mięsem i serem. W jakim kraju jest popularna?
14. Czy carpaccio to potrawa sporządzana z surowego łososia?
15. Bakłażan jest podstawowym składnikiem musaki (potrawy z kuchni greckiej). To warzywo owocowe. Jaka jest jego inna nazwa?
16. Tadżin jest tradycyjną potrawą marokańską, czy przyprawą indyjską?
17. Jak nazywa się proces polegający na krótkotrwałym odgotowaniu, np. warzyw ?
18. Z której części rośliny otrzymujemy szafran?
19. Czy weganie jedzą miód?
20. Z jakiego ziarna otrzymuje się kaszę jaglaną?
21. Taniny występują w herbacie czy winie?
22. Z jakiego kraju pochodzi imbir?
23. Pielmieni to pierożki. Czy nadziewane są farszem z ziemniaków, sera białego   
    i przesmażonej cebuli?
24. Czy z bieługi otrzymujemy kawior?
25. Crepes Suzette to deser z kuchni włoskiej czy francuskiej?
26. Które składniki mineralne regulują ciśnienie osmotyczne?
27. Benzoesan sodu jest szkodliwy dla kodu genetycznego. To w jakim celu dodaje się go do napojów gazowanych?
28. Jak nazywa się włoska szynka długo dojrzewająca?
29. Czy marchew zawiera betalainy czy karoten?
30. Czy ser gouda, ementaler powstają w wyniku dodawania do mleka pepsyny czy podpuszczki?
31. Proteiny to białka proste. A jak nazywają się białka złożone?
32. Jak nazywa się enzym trawiący tłuszcze?
33. Ten makroelement jest niezbędny do budowy kości i występuje w mleku. O jaki chodzi?
34. Aby składnik mineralny budujący kości był dobrze przyswajany przez organizm potrzebuje witaminy. Jaka to witamina?
35. Czy duże ilości akrylamidu (związku rakotwórczego) powstają podczas obróbki termicznej ([smażenia](http://pl.wikipedia.org/wiki/Sma%C5%BCenie) w głębokim tłuszczu, [pieczenia](http://pl.wikipedia.org/wiki/Pieczenie)) produktów spożywczych zawierających [skrobię](http://pl.wikipedia.org/wiki/Skrobia)?
36. Jaki ser powstaje z mleka bawolego?
37. Masło jest dobrym źródłem witaminy, która jest niezbędna w procesie widzenia. To……
38. Jaki ser dojrzewa prawie dwa lata i jest bardzo twardy?
39. Kwasy omega 3 zapobiegają chorobom serca czy osteoporozie?
40. Jaka jest dzienna norma spożycia wapnia dla matki karmiącej?
41. Z jakiego kraju pochodzi ser gorgonzola?
42. Czy faworki inaczej chrusty, to tradycyjne ciastka dla kuchni polskiej, niemieckiej   
    i litewskiej?
43. Z czego sporządza się gzik, który jest tradycyjnąwielkopolską postną potrawą?
44. Z jakich składników sporządza się ćwikłę ?
45. Podaj nazwę chemiczną witaminy C.
46. Jak oznaczone są dodatki do żywności, które są barwnikami?
47. Z jakich warzyw nie sporządza się surówek, ponieważ zawierają skrobię, która jest niestrawna na surowo?
48. Masło to tłuszcz pochodzenia roślinnego czy zwierzęcego?
49. Jaki jest skrót światowej organizacja, która zajmuje się [ochroną zdrowia](http://pl.wikipedia.org/wiki/Opieka_zdrowotna) i zwalczaniem[epidemii](http://pl.wikipedia.org/wiki/Epidemia)[chorób zakaźnych](http://pl.wikipedia.org/wiki/Choroby_zaka%C5%BAne)?
50. Czy w oleju słonecznikowym jest dużo niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych?
51. Patison to warzywo czy owoc?
52. W którym odcinku przewodu pokarmowego odbywa się wchłanianie składników pokarmowych?
53. Czy mleko bułgarskie to jogurt?
54. Schab to element gastronomiczny tuszy wołowej, wieprzowej czy drobiowej?
55. W którym kraju uprawia się najwięcej roślin modyfikowanych genetycznie?
56. Z jakiego mięsa sporządza się kotlety de Volaille?
57. W prawidłowej diecie należy pamiętać o spożywaniu ryb morskich, które dostarczają mikroelementu niezbędnego do prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Jaki to mikroelement?
58. Czy jajecznicę można smażyć na maśle?
59. Czy skrót UHT oznacza utrwalenie mleka metodą fizyczną, w której zastosowano wysoką temperaturę?
60. Czy popularny grecki ser feta dodawany do sałatek, to ser dojrzewający?
61. W której części przewodu pokarmowego człowieka odbywa się trawienie błonnika?
62. Aby ugotować dobry rosół to kości należy wkładać do gorącej czy zimnej wody?
63. Czy retinol to witamina A występująca w produktach pochodzenia roślinnego?