

10 Vrai-Faux pour une alimentation qui prend soin de mon cœur et de mes artères

Le site du Docteur Guy LE GOAS

Adresse du site : www.docvadis.fr/guy-legoas



Validé par
le Comité Scientifique Cardiologie

Vous avez des facteurs de risque cardiovasculaires ou craignez d'en avoir. Votre médecin vous a donné des conseils alimentaires pour protéger votre cœur et vos artères. En 3 minutes, évaluez vos connaissances en répondant à ce quiz.

10 Vrai-Faux pour une alimentation qui prend soin de mon cœur et de mes artères

Les graisses de l'alimentation...

- Sont toutes mauvaises pour mon cœur et mes artères
- Doivent être consommées en quantité limitée
- Dites « trans » que l'on trouve dans les plats industriels sont à éviter
- Contenues dans les amandes et les noix sont bonnes pour mon cœur et mes artères
- Ne doivent pas être consommées si j'ai un excès de cholestérol

L'alimentation bonne pour le cœur et les artères :

- Doit être variée
- Doit exclure certains aliments qui sont interdits
- Comporte au moins un verre de jus de fruits par jour
- Exclut les aliments riches en cholestérol
- Privilégie les aliments riches en fibres

