Bist du ein „Brainfood-Brain“?

1. Wie viel Prozent des Körpergewichts wiegt das Gehirn?
   a) 12 %
   b) 2 %
   c) 7 %
   d) 25 %

2. Zu wie viel Prozent besteht das Gehirn aus Wasser?
   a) ca. 20 %
   b) ca. 55 %
   c) ca. 70 %
   d) ca. 40 %

3. Wie viel Prozent der Gesamtenergie braucht unser Gehirn täglich?
   a) ca. 5 %
   b) ca. 45 %
   c) ca. 20 %
   d) ca. 15 %

4. Welchen Nährstoff nutzt das Gehirn am liebsten als Energiequelle?
   a) Kohlenhydrate
   b) Fette
   c) Vitamine
   d) Proteine

5. Welches der folgenden Lebensmittel enthält langkettige Kohlenhydrate?
   a) Apfelschorle
   b) Vollkornbrot
   c) Schokolade
   d) Kuchen

6. Welches der folgenden Lebensmittel steigert die Leistung nur kurzfristig?
   a) Salat
   b) Traubenzucker
   c) Walnüsse
   d) Kidneybohnen

7. Aus welchen Fettsäuren besteht das Gehirn hauptsächlich?
   a) Ungesättigte Fettsäuren
   b) Trans-Fettsäuren
   c) Gesättigten Fettsäuren
   d) Nervonsäuren

8. Welches der folgenden Lebensmittel enthält hauptsächlich ungesättigte Fettsäuren?
   a) Schweinefilet
   b) Kokosöl
   c) Leinsamen
   d) Käsekuchen

9. Wofür benötigt der Körper Eiweiß unter anderem?
   a) Energielieferant
   b) Übertragung von Nervenimpulsen
   c) Anregung der Verdauung
   d) als Energiespeicher

10. In welchem der folgenden Lebensmittel ist viel hochwertiges Eiweiß enthalten?
    a) Butter
    b) Kidneybohnen
    c) Orangen
    d) Reis