



2024 NATIONAL NUTRITION MONTH

निम्नलिखित कथन तथ्य हैं या मिथ्या?

सही जवाब पर गोला बनायें

1	हमारी प्लेट या कटोरी का आधा हिस्सा सब्जियों और फलों से भरा होना चाहिये	तथ्य या मिथ्या
2	हमारा शरीर आहारिय फाइबर को पचा नहीं सकता है।	तथ्य या मिथ्या
3	केवल बूढ़े लोगों को हड्डियों के स्वास्थ्य के बारे में चिंतित होने की आवश्यकता है।	तथ्य या मिथ्या
4	6 से 17 वर्ष की आयु के बच्चों के लिये प्रतिदिन कम से कम 60 मिनट की शारीरिक गतिविधि की सिफारिश की जाती है।	तथ्य या मिथ्या
5	संतुप्त वसा असंतुप्त वसा की तुलना में स्वास्थ्यवर्धक होते हैं।	तथ्य या मिथ्या
6	एक कप पकी हुई या कच्ची सब्जियां (पत्तेदार साग को छोड़कर) 1 कप सर्विंग के रूप में गिनी जाती हैं।	तथ्य या मिथ्या
7	5 खाद्य समूह हैं।	तथ्य या मिथ्या
8	संपूर्ण गेहूं के आटे से बने सभी ब्रेड मुख्य रूप से संपूर्ण अनाज होते हैं।	तथ्य या मिथ्या
9	पानी प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थों को हमारे तरल पदार्थ के सेवन की ओर गिना जा सकता है।	तथ्य या मिथ्या
10	पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ भोजन और पोषण में विशेषज्ञ होते हैं।	तथ्य या मिथ्या



2024 NATIONAL NUTRITION MONTH

1	माईप्लेट के अनुसार, फल और सब्जियां हमारे भोजन का आधा हिस्सा होनी चाहिये दूसरे आधे को विभाजित किया जाता है ताकि इसमें प्रोटीन भोजन और कुछ प्रकार का अनाज शामिल हो। साइड में डेयरी का एक हिस्सा यह सुनिश्चित करXSद्य समूह का प्रतिनिधित्व किया जाता है।	तथ्य
2	आहारिय फाइबर कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है, भले ही मानव शरीर इसे पचाने में सक्षम न हो। अधिकांश अमेरिकी पर्याप्त सब्जियां, फल और साबुत अनाज नहीं खाते हैं जो आहारिय फाइबर प्रदान करते हैं।	तथ्य
3	यद्यपि हम ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम के कारण उम्र बढ़ने पर अपनी हड्डियों के स्वास्थ्य के बारे में सोचते हैं, कम उम्र में कैल्शियम और विटामिन डी जैसे पर्याप्त पोषक तत्वों का सेवन जीवन में मजबूत हड्डियों के निर्माण के लिए महत्वपूर्ण है। हड्डी को मजबूत करने वाली गतिविधियाँ, जैसे रस्सी कूदना या दौड़ना, हड्डी के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करने का एक और तरीका है।	मिथ्या
4	स्कूल-आयु के बच्चों के लिए प्रतिदिन साठ मिनट या उससे अधिक मध्यम-से-जोरदार शारीरिक गतिविधि की सिफारिश की जाती है। वयस्कों को दिन के दौरान अधिक चलने और सप्ताह के अधिकांश दिनों में कम से कम 30 मिनट की शारीरिक गतिविधि का लक्ष्य रखने के लिये प्रोत्साहित किया जाता है। सभी प्रकार की गतिविधि फायदेमंद होती है और शारीरिक गतिविधि में गिनी जाती है।	तथ्य
5	यह वास्तव में विपरीत है - असंतृप्त वसा संतृप्त वसा की तुलना में स्वास्थ्यवर्धक हैं। संतृप्त वसा को कम करने के तरीकों में शामिल है टोस वसा, जैसे मक्खन, को तेलों के साथ बदलना; कम चर्बी वाले मीट, मछली और पौधे आधारित प्रोटीन जैसे बीन्स और टोफू का चयन करना; और कम वसा वाली या वसा मुक्त डेयरी पदार्थ चुनना। आप पोषण तथ्यों लेबल को देखकर खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों में संतृप्त वसा की मात्रा की समीक्षा कर सकते हैं।	मिथ्या
6	पत्तेदार साग के अलावा अन्य सब्जियों के लिये 1-कप सर्विंग समान है चाहे सब्जी पकी हो या कच्ची। पत्तेदार साग के लिए 1-कप सर्विंग के रूप में गिनी जाने वाली मात्रा एक कप पका हुआ या दो कप ताजा है।	तथ्य
7	माईप्लेट पांच खाद्य समूहों का प्रतिनिधित्व करता है, जो यह हैं: फल, सब्जियां, अनाज, प्रोटीन खाद्य पदार्थ और डेयरी।	तथ्य
8	खाद्य पदार्थों को एक संपूर्ण अनाज माना जाने के लिए, "संपूर्ण गेहूं" या किसी अन्य प्रकार के "संपूर्ण अनाज" को पहले घटक (या पानी के बाद दूसरे घटक) के रूप में सूचीबद्ध किया जाना चाहिये	मिथ्या
9	हालांकि पूरे दिन पानी पीना महत्वपूर्ण है, फल और सब्जियों जैसे खाद्य पदार्थों में भी पानी होता है और हमारे तरल पदार्थ के सेवन में योगदान देते हैं।	तथ्य
10	पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ, जिन्हें RDNs के रूप में भी जाना जाता है, खाद्य और पोषण विशेषज्ञ हैं। RDNs विभिन्न स्थानों में काम करते हैं और लोगों की स्वस्थ जीवन जीने में मदद करते हैं।	तथ्य

अधिक जानकारी के लिये या कोई पोषण विशेषज्ञ खोजने के लिये, eatright.org पर जायें