

Những câu bày tỏ dưới đây Sự thật hay Tin đồn?

Khoanh tròn câu trả lời đúng

1	Một nửa đĩa hoặc bát của chúng ta nên chứa đầy rau và trái cây.	Sự thật hay Tin đồn
2	Cơ thể chúng ta không thể tiêu hoá được chất xơ.	Sự thật hay Tin đồn
3	Chỉ có người lớn tuổi cần quan tâm về sức khoẻ của xương.	Sự thật hay Tin đồn
4	Ít nhất 60 phút hoạt động thể chất mỗi ngày là cần thiết cho trẻ từ 6 đến 17 tuổi.	Sự thật hay Tin đồn
5	Chất béo bão hòa tốt cho sức khỏe hơn chất béo không bão hòa.	Sự thật hay Tin đồn
6	Một cốc rau sống hoặc nấu chín (trừ rau lá xanh) được tính là một khẩu phần.	Sự thật hay Tin đồn
7	Có 5 Nhóm Thực Phẩm.	Sự thật hay Tin đồn
8	Tất cả các loại bánh mì làm từ bột mì nguyên hạt đều là ngũ cốc nguyên hạt.	Sự thật hay Tin đồn
9	Những thực phẩm cung cấp nước sẽ được tính vào lượng nước chúng ta nạp.	Sự thật hay Tin đồn
10	Các chuyên gia dinh dưỡng được đăng ký là những chuyên gia về thực phẩm và dinh dưỡng.	Sự thật hay Tin đồn

Lời giải

1	Theo MyPlate , trái cây và rau củ nên chiếm một nửa trong bữa ăn của chúng ta. Nửa còn lại được chia bao gồm thực phẩm giàu chất đạm và một số loại ngũ cốc. Một khẩu phần kèm theo sữa sẽ đảm bảo đầy đủ các nhóm thực phẩm.	Sự Thật
2	Chất xơ mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe mặc dù cơ thể con người không thể tiêu hóa được. Hầu hết người Mỹ không ăn đủ rau, trái cây và ngũ cốc nguyên hạt để cung cấp chất xơ.	Sự Thật
3	Mặc dù chúng ta thường chỉ nghĩ về sức khỏe của xương khi già đi do nguy cơ loãng xương, nhưng việc tiêu thụ đủ chất dinh dưỡng như canxi và vitamin D ở độ tuổi trẻ là rất quan trọng để xây dựng xương chắc khỏe. Các hoạt động tăng cường sức khỏe cho Xương, như nhảy dây hoặc chạy bộ, là một trong những cách khác giúp tăng cường sức khỏe của xương.	Tin Đồn
4	Trẻ em trong độ tuổi đi học được khuyến khích hoạt động thể chất từ mức trung bình đến mạnh từ 60 phút trở lên mỗi ngày. Người lớn được khuyến khích vận động nhiều hơn trong ngày và hướng tới hoạt động thể chất ít nhất 30 phút vào hầu hết các ngày trong tuần. Tất cả các loại hoạt động đều có lợi và được tính vào hoạt động thể chất.	Sự Thật
5	Thực tế thì ngược lại — chất béo không bão hòa tốt cho sức khỏe hơn chất béo bão hòa. Các cách để giảm chất béo bão hòa bao gồm thay thế chất béo rắn, như bơ, bằng dầu; lựa chọn thịt nạc, cá và chất đạm từ thực vật như đậu và đậu phụ; và lựa chọn sữa ít béo hoặc không béo. Quý vị có thể xem lại lượng chất béo bão hòa trong thực phẩm và đồ uống bằng cách xem nhãn Thông Tin Dinh Dưỡng.	Tin Đồn
6	Đối với các loại rau không phải là rau lá xanh, khẩu phần 1 cốc là như nhau cho dù rau được nấu chín hay sống. Số lượng được tính cho 1 cốc rau xanh là một cốc rau nấu chín hoặc hai cốc rau củ tươi.	Sự Thật
7	MyPlate đại diện cho 5 nhóm thực phẩm bao gồm: trái cây, rau củ, hạt, chất đạm, và thực phẩm bơ sữa.	Sự Thật
8	Để thực phẩm được gọi là ngũ cốc nguyên hạt, “lúa mì nguyên hạt” hoặc một số loại “ngũ cốc nguyên hạt” phải được liệt kê là thành phần đầu tiên (hoặc thành phần thứ hai sau nước).	Tin Đồn
9	Mặc dù việc uống nước suốt cả ngày là điều quan trọng nhưng các thực phẩm như trái cây và rau quả cũng chứa nước và góp phần bổ sung lượng nước cần thiết.	Sự Thật
10	Các chuyên gia dinh dưỡng được đăng ký còn được gọi tắt là RDNs, là những chuyên gia về thực phẩm và dinh dưỡng. RDNs làm việc ở nhiều lĩnh vực khác nhau và giúp chúng ta có cuộc sống khỏe mạnh hơn.	Sự Thật

Để có thêm thông tin hoặc tìm 1 chuyên gia dinh dưỡng, ghé thăm eatright.org.