

حقيقة أو خرافة

National Nutrition Month® 2022

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة

- 1- يستهلك معظم الأمريكيين ما يكفي من الكالسيوم والبوتاسيوم والفيتامين د والألياف الغذائية.
حقيقة أو خرافة
- 2- فقط الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية، مثل مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم، هم الذين يحتاجون إلى الحد من تناولهم للسكريات المضافة والملح.
حقيقة أو خرافة
- 3- من الجيد غسل جميع الفواكه والخضروات، حتى تلك التي تحتوي على قشرة لا يجوز تناولها.
حقيقة أو خرافة
- 4- شرب الحليب هو الطريقة الوحيدة لتلبية التوصية اليومية بثلاثة أكواب من مجموعة الألبان.
حقيقة أو خرافة
- 5- يمكن أن يوفر النظام الغذائي النباتي البروتين الكافي للرياضيين
حقيقة أو خرافة
- 6- جميع الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات، والمعروفة أيضًا باسم "الكاربز"، هي نفسها ولا تقدم أي قيمة غذائية.
حقيقة أو خرافة
- 7- باستخدام MyPlate كدليل، يجب أن يحتوي نصف الطبق على الفواكه والخضروات.
حقيقة أو خرافة
- 8- تقدم جميع الخضار نفس أنواع وكميات الفيتامينات والمعادن.
حقيقة أو خرافة
- 9- فقط الأطعمة ذات المذاق المالح هي التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم.
حقيقة أو خرافة
- 10- يمكن أن يساعدك/تساعدك اختصاصي(ة) التغذية المسجل(ة) في تطوير خطة غذائية صحية فريدة مثلك تمامًا.
حقيقة أو خرافة

الإجابات

١- يستهلك معظم الأمريكيين ما يكفي من الكالسيوم والبوتاسيوم والفيتامين د والألياف الغذائية.

خرافة. تناول الأطعمة التي توفر هذه العناصر الغذائية المهمة أقل مما يوصى به لمعظم الناس في الولايات المتحدة. حيث إن تضمين المزيد من الفواكه والخضروات والفاصوليا ومنتجات الألبان والحبوب الكاملة سيساعد الأفراد في الحصول على المزيد من هذه العناصر الغذائية اللازمة لصحة جيدة.

٢- فقط الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية، مثل مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم، هم الذين يحتاجون إلى الحد من تناولهم للسكريات المضافة والملح.

خرافة. يوصى بأن يحد جميع الأمريكيين الذين تزيد أعمارهم عن عامين من مصادر السكريات المضافة على أقل من ١٠ في المئة من إجمالي سعراتهم الحرارية، ويجب على الأطفال دون سن الثانية تجنب جميع مصادر السكريات المضافة. بالنسبة للملح، المعروف أيضًا باسم الصوديوم، يوصى باستخدام أقل من ٢٣٠٠ ميليغرام يوميًا وحتى أقل للأطفال دون سن ١٤ عامًا.

٣- من الجيد غسل جميع الفواكه والخضروات، حتى تلك التي تحتوي على قشرة لا يجوز تناولها.

حقيقة. يجب غسل جميع الثمار تحت المياه الجارية، حتى لو لم تؤكل القشرة. وذلك لأن الأوساخ والبكتيريا يمكن أن تنتقل من القشر إلى داخل الفواكه أو الخضروات عندما يتم تقطيعها أو تقشيرها. ولا ينبغي استخدام الصابون، ولكن يوصى باستخدام فرشاة قوية عند غسل المنتجات الأكثر صلابة، مثل البطيخ والبطاطس.

٤- شرب الحليب هو الطريقة الوحيدة لتلبية التوصية اليومية بثلاثة أكواب من مجموعة الألبان.

خرافة. يتم اعتبار اللبن، الزبادي والجبن وزبدة الحليب وحليب الصويا المدعم أيضًا بما يعادل كوب واحد من المجموعة الغذائية MyPlate.

٥- يمكن أن يوفر النظام الغذائي النباتي البروتين الكافي للرياضيين

حقيقة. يمكن أن يلبي نمط الأكل النباتي المخطط جيدًا والذي يتضمن سعرات حرارية كافية ومجموعة متنوعة من الأطعمة، احتياجات البروتين للرياضيين. وللحصول على إرشادات التغذية الشخصية، استشر اختصاصي(ة) تغذية مسجل(ة).

٦- جميع الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات، والمعروفة أيضًا باسم "الكاربز"، هي نفسها ولا تقدم أي قيمة غذائية.

خرافة. الكربوهيدرات هي المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم. والعديد من الأطعمة المغذية هي مصادر للكربوهيدرات، بما في ذلك الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. توفر هذه الأطعمة الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية، والتي يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على صحتنا.

٧- باستخدام MyPlate كدليل، يجب أن يحتوي نصف الطبق على الفواكه والخضروات.

حقيقة. يمثل MyPlate وجبة تحتوي على نصف الطبق من الفواكه والخضروات، والنصف الآخر مقسم ليشمل الحبوب والغذاء البروتيني. ولإكمال الوجبة، يوصى بتناول حصة من منتجات الألبان.

٨- تقدم جميع الخضار نفس أنواع وكميات الفيتامينات والمعادن.

خرافة. إن تناول مجموعة متنوعة من الخضار على مدار الأسبوع، بما في ذلك الفاصوليا والبازلاء، و والخضروات الأخرى المحتوية على النشويات بألوان الأخضر الداكن، والأحمر والبرتقالي، ستوفر مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية الهامة مثل بيتا كاروتين وفيتامين سي والزنك، والبوتاسيوم، وحمض الفوليك والحديد.

٩- فقط الأطعمة ذات المذاق المالح هي التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم.

خرافة. في حين أن بعض الأطعمة قد يكون مذاقها مالحًا، إلا أن البعض الآخر قد لا يكون كذلك، ويمكن أن يختلف هذا أيضًا بناءً على الفرد. حيث يأتي معظم الملح الذي نستهلكه من الأطعمة الجاهزة التي تم تحضيرها بالفعل. اختر الأطعمة التي تحتوي على كميات أقل من الصوديوم عن طريق مقارنة ملصقات حقائق التغذية الخاصة بهم وابحث عن أوصاف مثل "بدون ملح" أو "منخفض الصوديوم" عند التسوق. ويسمح لك الطبخ في المنزل بالتحكم في كمية الملح في وجباتك. وعند تناول الطعام بالخارج، اطلب الصلصات والتوابل التي تقدم كخيارات جانبية أو اسأل عما إذا كان يمكن الحصول على أطعمة منخفضة الصوديوم.

١٠- يمكن أن يساعدك/تساعدك اختصاصي(ة) التغذية المسجل(ة) في تطوير خطة غذائية صحية فريدة مثلك تمامًا.

حقيقة. عندما يتعلق الأمر بنظام الأكل الصحي، فلا توجد طريقة واحدة تناسب الجميع - فكل شخص فريد من نوعه. حيث تختلف الاحتياجات الغذائية بناءً على العمر ومستوى النشاط والجنس والظروف الصحية وعوامل أخرى. ويمكن لأخصائيي (لأخصائيات) التغذية المسجلين (المسجلات) تقديم نصائح غذائية مخصصة لتحقيق أهدافك.

