

# TAMA O MALI?

## Pagsusulit sa Pambansang Buwan ng Nutrisyon® 2022

### Bilugan ang tamang sagot.

1. Higit pa sa sapat ang nakakaing calcium, potassium, bitamina D, at dietary fiber ng karamihan ng mga Amerikano. **TAMA O MALI?**
2. Ang mga taong may karamdaman lamang, tulad ng diabetes o altapresyon, ang kailangang magbawas sa pagkain ng mga pagkaing may dagdag na asukal at asin. **TAMA O MALI?**
3. Mabuting gawain ang hugasan ang lahat ng prutas at gulay, lalo na iyong may mga balat na hindi maaaring kainin. **TAMA O MALI?**
4. Ang pag-inom ng gatas ang tanging paraan na maabot ang mungkahing pang-araw-araw na tatlong cup mula sa Pangkat ng Produktong Gatas. **TAMA O MALI?**
5. Makapagbibigay ng sapat na protina sa mga atleta ang dyetang vegetarian. **TAMA O MALI?**
6. Magkakatulad ang lahat ng pagkaing pinagmumulan ng carbohydrate, na kilala rin bilang “carbs,” at walang naibibigay na sustansya ang mga ito. **TAMA O MALI?**
7. Gamit ang MyPlate bilang gabay, dapat kalahati ng pinggan ang mga prutas at gulay. **TAMA O MALI?**
8. Magkakatulad ang mga uri at dami ng mga bitamina at mineral ng lahat ng gulay. **TAMA O MALI?**
9. Ang maaalat na pagkain lamang ang mataas sa sodium. **TAMA O MALI?**
10. Makatutulong ang isang registered dietitian nutritionist na gumawa ng plano sa pagkain ng malusog na pagkain na hindi katulad ng sa iba. **TAMA O MALI?**

# TAMA O MALI?

## Pagsusulit sa Pambansang Buwan ng Nutrisyon® 2022

### Mga Sagot

**1.** Higit pa sa sapat ang nakakaing calcium, potassium, bitamina D, at dietary fiber ng karamihan ng mga Amerikano.

**MALI.** Mas kaunti kaysa sa inirerekomendang pagkaing nagbibigay ng mahahalagang nutrisyong ito ang kinakain ng karamihan sa mga tao sa United States. Makatutulong sa mga indibidwal ang pagkain ng mas maraming prutas, gulay, beans, produktong gatas, at whole grains na makakuha pa ng mga sustansyang ito na kailangan para sa magandang kalusugan.

**2.** Ang mga taong may karamdaman lamang, tulad ng diabetes o altapresyon, ang kailangang magbawas sa pagkain ng mga pagkaing may dagdag na asukal at asin.

**MALI.** Iminumungkahi sa lahat ng Amerikano na mahigit 2 taong gulang na bawasan ang pagking may dagdag na asukal sa hindi tataas sa 10 porsyento ng kanilang total na calories, at dapat umiwas ang mga bata na wala pang 2 taong gulang sa lahat ng may dagdag na asukal. Para sa asin na kilala rin bilang sodium, hindi hihigit sa 2,300 milligram bawat araw ang iminumungkahi at mas mababa sa mga batang wala pang 14 taong gulang.

**3.** Mabuting gawain ang hugasan ang lahat ng prutas at gulay, lalo na iyong may mga balat na hindi maaaring kainin.

**TAMA.** Ang lahat ng sariwang prutas at gulay ay dapat hugasan sa dumadaloy na tubig kahit na hindi nakakain ang balat. Ito'y dahil ang putik at mga mikrobyo ay maaaring mapunta sa loob ng prutas o gulay mula sa balat habang ito'y hinihiwa o binabalatan. Hindi dapat gumamit ng sabon, ngunit inirerekomendang gumamit ng pangkuskos ng pagkain kapag naghuhugas ng iyong may mga mas makakapal na balat, tulad ng mga melon at patatas.

**4.** Ang pag-inom ng gatas ang tanging paraan na maabot ang mungkahing pang-araw-araw na tatlong cup mula sa Pangkat ng Produktong Gatas.

**MALI.** Katumbas din ng isang cup ng pangkat na ito ng pagkain sa MyPlate ang yogurt, keso, buttermilk, at soy milk na may dagdag na sustansya.

**5.** Makapagbibigay ng sapat na protina sa mga atleta ang dyetang vegetarian.

**TAMA.** Ang dyetang vegetarian na naplano nang mabuti na may sapat na calories at sari-saring pagkain ay makatutugon sa mga pangangailangan sa protina ng mga atleta. Para sa gabay sa nutrisyon na angkop sa iyo, sumangguni sa isang registered dietitian nutritionist.

**6.** Magkakatulad ang lahat ng pagkaing pinagmumulan ng carbohydrate, na kilala rin bilang "carbs," at walang naibibigay na sustansya ang mga ito.

**MALI.** Ang carbohydrates ang pangunahing pinagkukunan ng lakas ng ating katawan. Maraming masusustansyang pagkain ang mapagkukunan ng carbohydrate, tulad ng mga prutas, gulay, at whole grains. Nagbibigay ng mga bitamina, mineral, at dietary fiber ang mga pagkaing ito na makapagpabubuti ng ating kalusugan.

**7.** Gamit ang MyPlate bilang gabay, dapat kalahati ng pinggan ang mga prutas at gulay.

**TAMA.** Inilalarawan sa MyPlate ang pagkaing may prutas at gulay na kalahati ng pinggan attuwing kakain habang ang kabila naman ay nahahati sa mga butil at pagkaing protina. Upang makumpleto ito, isang hain ng produktong gatas ang iminumungkahi.

**8.** Magkakatulad ang mga uri at dami ng mga bitamina at mineral ng lahat ng gulay.

**MALI.** Ang pagkain ng sari-saring gulay sa buong linggo, tulad ng beans at peas, mga gulay na kulay dark-green, pula, at, orange, gulay na mayaman sa starch, at iba pang gulay ay magbibigay ng iba't ibang mahalagang sustansya tulad ng beta-carotene, bitamina C, zinc, potassium, folate, at iron.

**9.** Ang maaalat na pagkain lamang ang mataas sa sodium.

**MALI.** Bagaman may ilang pagkaing maaalat at hindi, at naiiba rin ito ayon sa kumakain. Nanggagaling ang karamihan ng asin na ating nakakain mula sa pagkaing naihanda na. Piliin ang mga pagkaing mas mababa sa sodium sa pamamagitan ng paghahambing ng Mga Nutrition Facts Label ng mga ito at ng paghahanap sa mga paglalarawan na "No Salt Added" (Walang Idinagdag na Asin) o "Reduced Sodium" (Kaunting Sodium) habang namimili. Makatutulong ang pagluluto sa bahay sa pagkontrol ng dami ng asin sa iyong mga pagkain. Kapag kumakain sa labas, makiusap na isantabi ang sarsa at condiments o magtanong kung mayroon may mas mababang sodium.

**10.** Makatutulong ang isang registered dietitian nutritionist na gumawa ng plano sa pagkain ng malusog na pagkain na hindi katulad ng sa iba.

**TAMA.** Dahil iba-iba tayong lahat, iba-iba rin ang paraan nating kumain nang mabuti para sa ating kalusugan. Naiiba ang ating mga pangangailangan sa nutrisyon base sa ating edad, antas ng paggalaw, kasarian, kalusugan, at iba pang salik. Ang mga registered dietitian nutritionist, na kilala rin bilang mga RDN, ay makapagbibigay ng payong nutrisyonal na para sa iyo lamang upang matugunan ang mga layunin mo.

