

對不對？

National Nutrition Month® 2022

圈出正確答案

1. 大多數美國人攝入的鈣、鉀、維生素 D 和膳食纖維都綽綽有餘。 對/不對
2. 只有患有糖尿病或高血壓等疾病的人才需要限制添加糖和鹽的攝取量。 對/不對
3. 最好清洗所有水果和蔬菜，即使是那些可能不會被吃掉的果皮。 對/不對
4. 要滿足每日攝取三杯乳製品的建議，喝牛奶是唯一可以達到目標的途徑。 對/不對
5. 素食飲食可為運動員提供充足的蛋白質。 對/不對
6. 所有碳水化合物食物，其實都是一樣的，並沒有提供任何營養價值。 對/不對
7. 使用「MyPlate」作為指南，一半的盤子應該包括水果和蔬菜。 對/不對
8. 所有蔬菜都提供相同類型和數量的維生素和礦物質。 對/不對
9. 只有味道鹹的食物才是高鈉食物。 對/不對
10. 註冊營養師可以幫助你制訂一個和你一樣獨特的健康飲食計劃。 對/不對

對不對？

National Nutrition Month® 2022

答案

1. 大多數美國人攝入的鈣、鉀、維生素 D 和膳食纖維都綽綽有餘。

不對。大多數美國的人都沒有從食物中攝取足夠這些重要的營養素。每天的飲食包含更多水果、蔬菜、豆類、乳製品和全穀物將幫助我們獲得更多健康所需的營養素。

2. 只有患有糖尿病或高血壓等疾病的人才需要限制添加糖和鹽的攝取量。

不對。建議所有超過2歲的美國人限制添加糖攝取量少於總卡路里的10%，2歲以下的兒童應避免所有添加糖份的食物。對於鹽（也稱為鈉），建議每日鹽攝取量低於2,300毫克，14歲以下兒童每日鹽攝取量應該更少。

3. 最好清洗所有水果和蔬菜，即使是那些可能不會被吃掉的果皮。

對。即使果皮不會被吃掉，所有的農產品也應該在流水下清洗。這是因為在切片或去皮的過程中，污垢和細菌會從果皮轉移到水果或蔬菜的內部。絕不應使用肥皂，但在清洗較硬的農產品（如瓜類和土豆）時，建議使用農產品刷。

4. 要滿足每日攝取三杯乳製品的建議，喝牛奶是唯一可以達到目標的途徑。

不對。根據「MyPlate」，酸奶、奶酪、酪乳和強化豆奶也算作一杯份量的乳製品。

5. 素食飲食可為運動員提供充足的蛋白質。

對。一個精心策劃的素食飲食，包括攝取足夠的卡路里和進食多樣化食物，便能滿足運動員的蛋白質需求。如需個人化營養指導，請諮詢註冊營養師。

6. 所有碳水化合物食物，其實都是一樣的，並沒有提供任何營養價值。

不對。碳水化合物是人體主要的能量來源。許多營養豐富的食物都是來自碳水化合物，包括水果、蔬菜和全穀物。這些食物提供維生素、礦物質和膳食纖維，可以對我們的健康產生積極影響。

7. 使用「MyPlate」作為指南，一半的盤子應該包括水果和蔬菜。

對。根據「MyPlate」，在每一餐中，一半的盤子應包含水果和蔬菜，另一半的盤子則應盛載穀物和蛋白質食物。為了令這一餐更圓滿，建議吃一份乳製品。

8. 所有蔬菜都提供相同類型和數量的維生素和礦物質。

不對。一週中吃各種蔬菜，包括豆類和豌豆、深綠色、紅色和橙色、澱粉類和其他蔬菜，將提供各種重要的營養素，如β-胡蘿蔔素、維生素 C、鋅、鉀、葉酸和鐵。

9. 只有味道鹹的食物才是高鈉食物。

不對。雖然有些食物可能嘗起來很鹹，但有些可能不會，而且這個味道也可能因人而異。我們攝入的鹽大多來自已經準備好的食物。購物時，透過比較其營養成分標籤來選擇鈉含量較低的食物，並尋找諸如「無添加鹽」或「減鈉」之類的描述。在家做飯可以讓你控制膳食中的鹽份。外出就餐時，可要求將醬汁和調味品放在盤子旁邊，或詢問是否有低鈉的選擇。

10. 註冊營養師可以幫助你制訂一個和你一樣獨特的健康飲食計劃。

對。當談到健康的飲食習慣時，不是同一種飲食模式也適合任何人——每個人都是獨一無二的。根據我們的年齡、活動水平、性別、健康狀況和其他因素，對營養物質的需求也有所不同。註冊營養師可以為你提供個人化的營養建議，幫助實現你的目標。



慶祝一個
充滿風味
的
世界

NATIONAL NUTRITION MONTH® 2022