

तथ्य या मिथ्या

राष्ट्रीय पोषण माह 2022 क्विज़

सही जवाब पर गोला बनाएं

1. अधिकांश अमेरिकी पर्याप्त से अधिक कैल्शियम, पोटेशियम, विटामिन डी और आहारिय फाइबर का सेवन करते हैं। **तथ्य या मिथ्या**
2. केवल मधुमेह या उच्च रक्तचाप जैसी चिकित्सीय स्थितियों वाले लोगों को ही अतिरिक्त शर्करा और नमक का सेवन सीमित करने की आवश्यकता है। **तथ्य या मिथ्या**
3. सभी फलों और सब्जियों को धोना एक अच्छा विचार है, यहां तक कि उन फलों और सब्जियों को भी जिनके छिलकों को शायद खाया न जाए। **तथ्य या मिथ्या**
4. डेयरी ग्रुप की तीन कप की दैनिक सिफारिश को पूरा करने का एकमात्र तरीका दूध पीना है। **तथ्य या मिथ्या**
5. शाकाहारी भोजन खिलाड़ियों के लिए पर्याप्त प्रोटीन प्रदान कर सकता है। **तथ्य या मिथ्या**
6. सभी कार्बोहाइड्रेट खाद्य पदार्थ, जिन्हें “कार्ब्स” के रूप में भी जाना जाता है, समान हैं और कोई पोषण मूल्य प्रदान नहीं करते हैं। **तथ्य या मिथ्या**
7. MyPlate का गाइड के रूप में उपयोग करते हुए, आधी प्लेट में फल और सब्जियां होनी चाहिए। **तथ्य या मिथ्या**
8. सभी सब्जियां समान प्रकार की और समान मात्रा में विटामिन और खनिज प्रदान करती हैं। **तथ्य या मिथ्या**
9. केवल नमकीन स्वाद वाले खाद्य पदार्थों में ही सोडियम की अधिक मात्रा होती है। **तथ्य या मिथ्या**
10. एक पंजीकृत आहार एवं पोषण विशेषज्ञ आपको एक स्वास्थ्यवर्धक भोजन की ऐसी खास योजना तैयार करने में मदद कर सकता है जो आपके लिए विशेष हो। **तथ्य या मिथ्या**

तथ्य या मिथ्या

राष्ट्रीय पोषण माह 2022 क्विज़

उत्तर

1. अधिकांश अमेरिकी पर्याप्त से अधिक कैल्शियम, पोटेशियम, विटामिन डी और आहारिय फाइबर का सेवन करते हैं।

मिथ्या। इन महत्वपूर्ण पोषक तत्वों को प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन उससे कम है जिसकी अमेरिका में अधिकांश लोगों के लिए सिफारिश की जाती है। अधिक फल, सब्जियां, बीन्स, डेयरी और संपूर्ण अनाज शामिल करने से व्यक्तियों को इन पोषक तत्वों को प्राप्त करने में मदद मिलेगी जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं।

2. केवल मधुमेह या उच्च रक्तचाप जैसी चिकित्सीय स्थितियों वाले लोगों को ही अतिरिक्त शर्करा और नमक का सेवन सीमित करने की आवश्यकता है।

मिथ्या। यह सिफारिश की जाती है कि 2 वर्ष से अधिक आयु के सभी अमेरिकियों को अतिरिक्त शर्करा के स्रोतों को अपनी कुल कैलोरी के 10 प्रतिशत से कम तक सीमित कर देना चाहिए, और 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को अतिरिक्त शर्करा के सभी स्रोतों से बचना चाहिए। नमक के लिए, जिसे सोडियम के रूप में भी जाना जाता है, प्रति दिन 2,300 मिलीग्राम से कम और 14 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के लिए इससे भी कम की सिफारिश की जाती है।

3. सभी फलों और सब्जियों को धोना एक अच्छा विचार है, यहां तक कि उन फलों और सब्जियों को भी जिनके छिलकों को शायद खाया न जाए।

तथ्य। सभी फल और सब्जियों को बहते पानी से धोना चाहिए, भले ही उनका छिलका न खाया जाये। ऐसा इसलिए है क्योंकि काटते और छीलते समय गंदगी और कीटाणु छिलके से फल या सब्जी के अंदर तक जा सकते हैं। साबुन का उपयोग नहीं किया जाना चाहिए, लेकिन खरबूजे और आलू जैसे मजबूत उत्पादों को धोते समय फलों के ब्रश के उपयोग की सिफारिश की जाती है।

4. डेयरी ग्रुप की तीन कप की दैनिक सिफारिश को पूरा करने का एकमात्र तरीका दूध पीना है।

मिथ्या। दही, पनीर, छाछ, और फोर्टिफाइड सोया दूध को भी इस MyPlate खाद्य समूह के 1 कप के बराबर गिना जाता है।

5. शाकाहारी भोजन खिलाड़ियों के लिए पर्याप्त प्रोटीन प्रदान कर सकता है।

तथ्य। एक सुनियोजित शाकाहारी खाने की शैली जिसमें पर्याप्त कैलोरी और विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ शामिल हैं, खिलाड़ियों की प्रोटीन की जरूरतों को पूरा कर सकते हैं। व्यक्तिगत पोषण मार्गदर्शन के लिए, एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ पोषण विशेषज्ञ से परामर्श लें।

6. सभी कार्बोहाइड्रेट खाद्य पदार्थ, जिन्हें “कार्ब्स” के रूप में भी जाना जाता है, समान हैं और कोई पोषण मूल्य प्रदान नहीं करते हैं।

मिथ्या। कार्बोहाइड्रेट्स शरीर की ऊर्जा का मुख्य स्रोत हैं। कई पौष्टिक खाद्य पदार्थ कार्बोहाइड्रेट के स्रोत होते हैं, जिनमें फल, सब्जियां और संपूर्ण अनाज शामिल हैं। ये खाद्य पदार्थ विटामिन, खनिज और आहारिय फाइबर प्रदान करते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

7. MyPlate का गाइड के रूप में उपयोग करते हुए, आधी प्लेट में फल और सब्जियां होनी चाहिए।

तथ्य। MyPlate एक ऐसे भोजन को दर्शाती है जिसमें प्लेट के आधे हिस्से में फल और सब्जियां शामिल होती हैं और दूसरे आधे हिस्से में अनाज और एक प्रोटीन भोजन शामिल होता है। भोजन को पूरा करने के लिए, 1 सर्विंग डेयरी परोसने की सिफारिश की जाती है।

8. सभी सब्जियां समान प्रकार की और समान मात्रा में विटामिन और खनिज प्रदान करती हैं।

मिथ्या। बीन्स और मटर, गहरी हरी, लाल, नारंगी, स्टार्च वाली और अन्य सब्जियों सहित पूरा सप्ताह विभिन्न प्रकार की सब्जियां खाने से बीटा कैरोटीन, विटामिन C, जिंक, पोटेशियम, फोलेट और आयरन जैसे कई महत्वपूर्ण पोषक तत्व मिलेंगे।

9. केवल नमकीन स्वाद वाले खाद्य पदार्थों में ही सोडियम की अधिक मात्रा होती है।

मिथ्या। जबकि कुछ खाद्य पदार्थ नमकीन स्वाद के हो सकते हैं, अन्य नहीं होते हैं, और यह व्यक्ति के आधार पर भिन्न भी हो सकता है। हमारे द्वारा खाया जाने वाला अधिकांश नमक पहले से तैयार खाद्य पदार्थों से आता है। खाद्य पदार्थों के पोषण संबंधी तथ्यों के लेबल की तुलना करके सोडियम की कम मात्रा वाले खाद्य पदार्थों का चयन करें और खरीदारी करते समय “No Salt Added” (नमक नहीं मिलाया गया) या “Reduced Sodium” (कम सोडियम) जैसे विवरण ढूंढें। घर पर खाना पकाने से आप अपने भोजन में नमक की मात्रा को नियंत्रित कर सकते हैं। बाहर खाते समय, अनुरोध करें कि सॉस और मसालों को अलग से परोसा जाए या पूछें कि क्या कम सोडियम वाले विकल्प उपलब्ध हैं।

10. एक पंजीकृत आहार एवं पोषण विशेषज्ञ आपको एक स्वास्थ्यवर्धक भोजन की ऐसी खास योजना तैयार करने में मदद कर सकता है जो आपके लिए विशेष हो।

तथ्य। जब एक स्वास्थ्यवर्धक खाने की दिनचर्या की बात आती है, एक ही सुझाव सभी पर लागू नहीं होता है क्योंकि हर कोई विशेष है। पोषक तत्वों की जरूरतें हमारी उम्र, गतिविधि स्तर, लिंग, स्वास्थ्य स्थितियों और अन्य कारकों के आधार पर अलग-अलग होती हैं। पंजीकृत आहार एवं पोषण विशेषज्ञ, जिसे RDNs के नाम से भी जाना जाता है, आपके लक्ष्यों को पूरा करने के लिए व्यक्तिगत पोषण सलाह प्रदान कर सकते हैं।



जायके की
दुनिया
का
जश्न मनायें!
NATIONAL NUTRITION MONTH® 2022