

Sự thật hay Tin đồn

National Nutrition Month® 2022 Đố vui

Khoanh tròn câu trả lời đúng

1. Đa số người Mỹ tiêu thụ nhiều hơn nhu cầu cần thiết cho canxi, kali, vitamin D và chất xơ. **Sự Thật hay Tin Đồn**
2. Chỉ những người có bệnh lý, như là tiểu đường hoặc cao huyết áp, mới cần hạn chế ăn nhiều đường và muối. **Sự Thật hay Tin Đồn**
3. Tất cả rau và trái cây nên được rửa, thậm chí cả những loại có vỏ mà quý vị không ăn. **Sự Thật hay Tin Đồn**
4. Uống sữa là cách duy nhất để đáp ứng đủ khuyến nghị hàng ngày: 3 ly (khoảng 710 ml) từ Nhóm thực phẩm bơ sữa. **Sự Thật hay Tin Đồn**
5. Chế độ ăn chay có thể cung cấp đủ protein cho các vận động viên. **Sự Thật hay Tin Đồn**
6. Tất cả các loại thức ăn chứa tinh bột (carbohydrate), hay còn gọi là “carbs”, đều giống nhau và không có giá trị dinh dưỡng. **Sự Thật hay Tin Đồn**
7. Ăn uống theo hướng dẫn của MyPlate, nửa đĩa thức ăn nên bao gồm rau và trái cây. **Sự Thật hay Tin Đồn**
8. Tất cả các loại rau củ đều cung cấp cùng loại và cùng hàm lượng vitamins và khoáng chất như nhau. **Sự Thật hay Tin Đồn**
9. Chỉ những loại thức ăn có vị mặn mới chứa nhiều muối. **Sự Thật hay Tin Đồn**
10. Một chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề có thể giúp quý vị xây dựng một kế hoạch ăn uống lành mạnh riêng biệt cho mình. **Sự Thật hay Tin Đồn**

National Nutrition Month® 2022 Đố vui

Câu trả lời

1. Đa số người Mỹ tiêu thụ nhiều hơn nhu cầu cần thiết cho canxi, kali, vitamin D và chất xơ.

Tin đồn. Trên thực tế, đa số người dân ở Hoa Kỳ tiêu thụ ít hơn mức khuyến nghị những loại thực phẩm chứa các chất dinh dưỡng quan trọng này. Tăng cường thêm trái cây, rau, đậu, sữa, và các loại ngũ cốc nguyên hạt sẽ giúp quý vị có thêm các chất dinh dưỡng cần thiết cho sức khỏe.

2. Chỉ những người có bệnh lý, như là tiểu đường hoặc cao huyết áp, mới cần hạn chế ăn nhiều đường và muối.

Tin đồn. Khuyến cáo rằng tất cả người Mỹ trên 2 tuổi cần hạn chế đường bổ sung dưới 10% tổng năng lượng của mình, và trẻ em dưới 2 tuổi nên tránh tất cả các loại đường bổ sung. Đối với muối, người ta khuyến cáo nên tiêu thụ muối dưới 2,300 miligrams mỗi ngày và thậm chí ít hơn nữa đối với trẻ em dưới 14 tuổi.

3. Tất cả rau và trái cây nên được rửa, thậm chí cả những loại có vỏ mà quý vị không ăn.

Sự thật. Tất cả các loại rau và trái cây nên được rửa dưới vòi nước đang chảy thậm chí kể cả khi quý vị không ăn vỏ. Nguyên nhân là do bụi và vi khuẩn có thể chuyển từ vỏ vào bên trong trái cây hoặc rau củ khi quý vị cắt hoặc gọt vỏ. Quý vị không cần rửa bằng xà bông, nhưng sử dụng bàn chải chuyên dùng là cần thiết khi rửa những loại rau củ, trái cây cứng hơn, chẳng hạn như dưa và khoai tây.

4. Uống sữa là cách duy nhất để đáp ứng đủ khuyến nghị hàng ngày: 3 ly (khoảng 710 ml) từ Nhóm thực phẩm bơ sữa.

Tin đồn. Sữa chua, phô mát, sữa lên men tách bơ, và sữa đậu nành được tăng cường các chất dinh dưỡng cũng được tính tương đương 1 ly (khoảng 236 ml) từ nhóm thực phẩm này theo MyPlate.

5. Chế độ ăn chay có thể cung cấp đủ protein cho các vận động viên.

Sự thật. Một chế độ ăn chay có kế hoạch tốt bao gồm đủ calories phù hợp và đa dạng thực phẩm có thể đáp ứng đủ nhu cầu protein của các vận động viên. Để được hướng dẫn dinh dưỡng theo nhu cầu cá nhân, quý vị nên tham khảo với chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề.

6. Tất cả các loại thức ăn chứa tinh bột, còn gọi là “carbs”, đều giống nhau và không có giá trị dinh dưỡng.

Tin đồn. Tinh bột là nguồn năng lượng chính của cơ thể. Rất nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng là nguồn cung cấp tinh bột, bao gồm trái cây, rau, và ngũ cốc nguyên hạt. Những thực phẩm này cung cấp vitamin, khoáng chất và chất xơ, là những chất có lợi cho sức khỏe của chúng ta.

7. Ăn uống theo hướng dẫn của MyPlate, nửa đĩa thức ăn nên bao gồm rau và trái cây.

Sự thật. MyPlate đại diện cho một bữa ăn bao gồm trái cây và rau trên một nửa đĩa thức ăn, một nửa đĩa còn lại chia đều cho ngũ cốc và protein. Một khẩu phần sữa được khuyến khích để hoàn tất bữa ăn này.

8. Tất cả các loại rau củ đều cung cấp cùng loại và cùng hàm lượng vitamins và khoáng chất như nhau.

Tin đồn. Ăn đa dạng các loại rau củ trong tuần, bao gồm các loại đậu và đậu Hà Lan, các loại rau củ có màu xanh đậm, đỏ và cam, các loại rau củ có tinh bột và các loại rau khác, sẽ cung cấp các chất dinh dưỡng quan trọng như beta-carotene, vitamin C, kẽm, kali, folate và sắt.

9. Chỉ những loại thức ăn có vị mặn mới chứa nhiều muối.

Tin đồn. Một số loại thức ăn có thể có vị mặn, trong khi những loại khác có thể không, và điều này cũng có thể thay đổi tùy theo mỗi người. Hầu hết muối chúng ta tiêu thụ đến từ các loại thức ăn chế biến sẵn. Quý vị nên chọn thức ăn có lượng muối thấp bằng cách so sánh Nhân Thông tin Dinh dưỡng và tìm các mô tả như là “Không thêm muối” (“No Salt Added”) hay “Giảm muối” (“Reduced Sodium”) khi đi chợ. Nấu ăn tại nhà giúp quý vị kiểm soát được lượng muối trong bữa ăn của mình. Khi ăn ở ngoài, quý vị hãy yêu cầu nước sốt và gia vị được để riêng hoặc hỏi xem có thể cho ít muối được không.

10. Một chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề có thể giúp quý vị xây dựng một kế hoạch ăn uống lành mạnh riêng biệt cho mình.

Sự thật. Khi nói đến một thói quen ăn uống lành mạnh, không thể có một cách ăn phù hợp cho tất cả mọi người – mỗi cá nhân là duy nhất. Nhu cầu dinh dưỡng thay đổi tùy theo độ tuổi, mức độ hoạt động, giới tính, tình trạng sức khỏe và các yếu tố khác. Các chuyên gia dinh dưỡng có giấy phép hành nghề (Registered dietitian nutritionists – RDNs) có thể giúp đưa ra lời khuyên về dinh dưỡng phù hợp với mục tiêu riêng của từng người.

