

# 考考你!

## 2021全國營養月(NNM) 營養知識問答題一對/不對?

### 請圈出正確答案

1. 只有患有糖尿病或高血壓等疾病的人,才需要健康飲食。 **對/不對**
2. 添加的糖和天然的糖是一樣的。 **對/不對**
3. 素食可以為所有年齡段的人提供建議量的蛋白質。 **對/不對**
4. 含有碳水化合物的食物應該避免食用。 **對/不對**
5. 所有類型的膳食脂肪都是一樣的。 **對/不對**
6. 冷凍和罐裝的水果和蔬菜可以是營養的選擇。 **對/不對**
7. 建議採用無麩質(Gluten-Free)的飲食方式減肥。 **對/不對**
8. 有些加工食品可以是很健康。 **對/不對**
9. 在美國,進餐時添加食鹽是身體攝取鈉的主要途徑。 **對/不對**
10. 建議青少年和成人每天食用三份乳製品。 **對/不對**

## 2021全國營養月(NNM) 營養知識問答題一對/不對?

### 答案

1. 只有患有糖尿病或高血壓等疾病的人,才需要健康飲食。

不對。健康的飲食方式對每個人都有好處。人的一生都需要適當的營養—無論是年輕時的生長還是年老時的修補。它還可以幫助控制許多慢性疾病或降低其風險。

2. 添加的糖和天然的糖是一樣的。

不對。天然糖類的來源,比如水果和牛奶,是可以供給我們重要的營養素,如維生素和礦物質。添加到食品和飲料中的糖類通常只會提供熱量,但卻缺乏對身體健康所需的營養物質。

3. 素食可以為所有年齡段的人提供建議量的蛋白質。

對。如果飲食安排得當且包括不同種類的食品,那麼吃素是可以滿足嬰兒到老年人的營養需求,包括蛋白質。

4. 含有碳水化合物的食物應該避免食用。

不對。碳水化合物是人體能量的主要來源。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。這些食物能提供維生素、礦物質和膳食纖維,並對我們的健康有積極影響。

5. 所有類型的膳食脂肪都是一樣的。

不對。較健康的脂肪多數來自植物,如植物油和堅果。魚類,比如三文魚,也含有有益於心臟健康的脂肪。飽和脂肪和反式脂肪可能會增加患上心臟病的風險,因此建議限制這類型的脂肪。你可以通過選擇瘦肉、去皮家禽和低脂或脫脂乳製品,以及查看營養成分標籤來比較脂肪含量和類型。

6. 冷凍和罐裝的水果和蔬菜可以是營養的選擇。

對。冷凍和罐裝的水果和蔬菜可以和新鮮產品一樣有營養。尋找無添加糖份和鈉含量較低的產品。

7. 建議採用無麩質(Gluten-Free)的飲食方式減肥。  
不對。對於被診斷為乳糜瀉(Celiac Disease)或非乳糜瀉但對麩質敏感的人來說,無麩質飲食在醫學角度上是必要的。但這飲食方式不適用於減肥,而且這飲食方式通常要由註冊營養師度身定制,以幫助滿足其營養需求。

8. 有些加工食品可以是很健康。

對。加工食品種類繁多—有些加工很少,例如嫩胡蘿蔔或袋裝菠菜。其他的食品則是高度加工的,如預製餐、冷凍配菜和其他方便型食品。在購買這類型的食品時,要比較營養標籤以找出更健康的選擇。

9. 在美國,進餐時添加食鹽是身體攝取鈉的主要途徑。

不對。我們所吃的鹽大部分是來自於已經預製好的食物。有些我們會比較明顯察覺,因為它們的味道很鹹,比如罐頭湯。而在其他食物中,比如麵包,鹽分可能並不明顯。選擇鈉含量較低的食物,並在購物時要查找「不加鹽」或「減鈉」之類的描述。

10. 建議青少年和成人每天食用三份乳製品。

對。9歲及以上的男性和女性,建議每天吃3杯(或相同等量)的低脂或脫脂乳製品,如牛奶、奶酪、酸奶或鈣強化豆漿。這些食物和飲料能提供身體重要的營養素,如鈣和維生素D。

