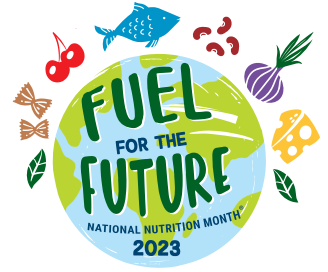




對不對？

圈出正確答案

1. 大多數美國人攝入足夠的膳食纖維。 對不對？
2. 冷凍蔬菜和水果與新鮮農產品一樣有營養。 對不對？
3. 小麥麵包被認為是一種全穀物。 對不對？
4. 魚和海鮮提供了重要的營養素。 對不對？
5. 堅果和種子植物性蛋白質的來源。 對不對？
6. 建議年齡較大的兒童和成人每天吃三杯乳製品類食物。 對不對？
7. 只有運動才能計入體育活動目標。 對不對？
8. 不建議在兩餐之間吃零食。 對不對？
9. 水果和蔬菜提供支援我們免疫系統的維生素和礦物質。 對不對？
10. 植物油被認為比固體脂肪更健康。 對不對？



答案

1. 大多數美國人攝入足夠的膳食纖維。

不對。研究表明，大多數美國人沒有攝入足夠的水果、蔬菜和全穀物，而這些都能提供膳食纖維。

2. 冷凍蔬菜和水果與新鮮農產品一樣有營養。

對。許多水果和蔬菜在採摘後立即被冷凍，這使得它們與新鮮產品一樣有營養。尋找沒有添加糖、鈉或飽和脂肪的品種。

3. 小麥麵包被認為是一種全穀物。

不對。除非成分表將「全麥」或「全穀物」列為第一種成分（或僅次於水的第二種成分），否則它就是精製穀物，而不是全穀物產品。

4. 魚和海鮮提供了重要的營養素。

對。魚和海鮮提供了幾種重要的營養素，包括蛋白質、鐵、鋅和歐米茄-3脂肪酸。

5. 堅果和種子植物性蛋白質的來源。

對。堅果、種子和用它們製成的黃油屬於蛋白質食物組的一部分。

6. 建議年齡較大的兒童和成人每天吃三杯乳製品類食物。

對。對9歲及以上的兒童和成人的一般建議是每天食用三杯乳製品類食物。這可以是包括低脂或脫脂牛奶、酸奶、奶酪、農家奶酪，或強化鈣質的豆奶或大豆酸奶。

7. 只有運動才能計入體育活動目標。

不對。所有類型的活動都被認為是有益的，併計入體力活動。鼓勵美國人在白天多運動，並在一週的大部分時間裡進行至少30分鐘的體育鍛煉。建議學齡兒童每天活動60分鐘或以上。

8. 不建議在兩餐之間吃零食。

不對。吃健康的零食可以幫助控制兩餐之間的飢餓感。關鍵是要提前計劃好你要吃什麼，而不是等你餓了才去選擇零食。

9. 水果和蔬菜提供支援我們免疫系統的維生素和礦物質。

對。水果和蔬菜含有多種支援免疫健康的維生素和礦物質，包括維生素A和C。

10. 植物油被認為比固體脂肪更健康。

對。油，包括植物油、菜籽油、橄欖油和其他由堅果和種子製成的油，它們含有較高的不飽和脂肪，這比飽和脂肪的來源更健康。