

حقيقة أو خرافة

شهر التغذية الوطني لعام ٢٠٢١ - حقيقة أو خرافة

ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة

- ١- فقط الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية ، مثل مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم ، هم الذين يحتاجون إلى تناول طعام صحي.
- حقيقة أو خرافة
- ٢- السكريات المضافة والسكريات الطبيعية هي نفسها.
- حقيقة أو خرافة
- ٣- يمكن أن يوفر النظام الغذائي النباتي الكمية الموصى بها من البروتين للأشخاص من جميع الأعمار.
- حقيقة أو خرافة
- ٤- يجب تجنب الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات.
- حقيقة أو خرافة
- ٥- جميع أنواع الدهون الغذائية متشابهة.
- حقيقة أو خرافة
- ٦- يمكن أن تكون الفواكه والخضروات المجمدة والمعلبة خيارات مغذية.
- حقيقة أو خرافة
- ٧- ينصح باتباع نظام غذائي خالٍ من الغلوتين لفقدان الوزن.
- حقيقة أو خرافة
- ٨- بعض الأطعمة المصنعة يمكن أن تكون صحية.
- حقيقة أو خرافة
- ٩- إضافة الملح على المائدة هو المصدر الرئيسي للصوديوم في الولايات المتحدة.
- حقيقة أو خرافة
- ١٠- يوصى بثلاث حصص من مجموعة الألبان يوميًا للمراهقين والبالغين.
- حقيقة أو خرافة

الإجابات

- ٧- ينصح باتباع نظام غذائي خالٍ من الغلوتين لفقدان الوزن.
خرافة. يعد النظام الغذائي الخالي من الغلوتين ضرورياً من الناحية الطبية للأفراد الذين تم تشخيصهم بمرض الاضطرابات الهضمية أو حساسية الغلوتين غير الاضطرابات الهضمية. لا ينصح به لفقدان الوزن وغالباً ما يتم تخصيصه من قبل اختصاصي تغذية معتمد للمساعدة في تلبية الاحتياجات الغذائية.
- ٨- بعض الأطعمة المصنعة يمكن أن تكون صحية.
حقيقة. هناك أنواع مختلفة من الأطعمة المصنعة - بعضها معالج بالحد الأدنى فقط، مثل جزر الأطفال أو السبانخ المعلب. تتم معالجة البعض الآخر بشكل كبير، مثل الوجبات الجاهزة والأطباق الجانبية المجمدة وغيرها من الأطعمة الملائمة قارن الملصقات للعثور على خيارات صحية عند شراء هذه الأنواع من الأطعمة.
- ٩- إضافة الملح على المائدة هو المصدر الرئيسي للصوديوم في الولايات المتحدة.
خرافة. يأتي معظم الملح الذي نستهلكه من الأطعمة المعدة بالفعل. بعضها أكثر وضوحاً لأن مذاقها مالح، مثل الحساء المعلب. في الأطعمة الأخرى، مثل الخبز، قد لا يكون الملح ملحوظاً. اختر الأطعمة التي تحتوي على كميات أقل من الصوديوم وابحث عن أوصاف مثل "بدون ملح مضاف" أو "صوديوم منخفض" عند التسوق.
- ١٠- يوصى بثلاث حصص من مجموعة الألبان يومياً للمراهقين والبالغين.
لكل من الذكور والإناث من سن ٩ سنوات فما فوق، يوصى باستخدام ٣ أكواب (أو ما يعادلها من الكوب) من منتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدسم، مثل الحليب أو الجبن أو الزبادي أو حليب الصويا المدعم بالكالسيوم يومياً. توفر هذه الأطعمة ومشروبات عناصر غذائية مهمة، مثل الكالسيوم والفيتامين د.
- ١- فقط الأشخاص الذين يعانون من حالات طبية، مثل مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم، هم الذين يحتاجون إلى تناول طعام صحي.
خرافة. يمكن أن يكون أسلوب الأكل الصحي مفيداً للجميع. التغذية السليمة ضرورية طوال الحياة - للنمو والتطور في سن مبكرة ومع تقدمنا في السن. يمكن أن يساعد أيضاً في إدارة العديد من الأمراض المزمنة أو تقليل مخاطرها.
- ٢- السكريات المضافة والسكريات الطبيعية هي نفسها.
خرافة. توفر مصادر السكريات الطبيعية، مثل الفاكهة والحليب، عناصر غذائية مهمة، مثل الفيتامينات والمعادن. غالباً ما تساهم السكريات التي تضاف إلى الأطعمة والمشروبات في الحصول على سعرات حرارية ولكنها تفتقر إلى العناصر الغذائية اللازمة لصحة جيدة.
- ٣- يمكن أن يوفر النظام الغذائي النباتي الكمية الموصى بها من البروتين للأشخاص من جميع الأعمار.
حقيقة. يمكن أن يلبى غط الأكل النباتي الاحتياجات الغذائية، بما في ذلك البروتين للأطفال الرضع وكبار السن، إذا كان مخططاً جيداً، ويتضمن مجموعة متنوعة من الأطعمة.
- ٤- يجب تجنب الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات.
خرافة. الكربوهيدرات هي المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم. العديد من الأطعمة المغذية هي مصادر للكربوهيدرات، بما في ذلك الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة. توفر هذه الأطعمة الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية، والتي يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي على صحتنا.
- ٥- جميع أنواع الدهون الغذائية متشابهة.
خرافة. تأتي الأنواع الصحية من الدهون من مصادر نباتية، مثل الزيوت النباتية والمكسرات. تحتوي الأسماك، مثل السلمون، أيضاً على أشكال صحية من الدهون. قد تزيد الدهون المشبعة والدهون المتحولة من خطر الإصابة بأمراض القلب، لذلك يوصى بالحد من هذه الأنواع من الدهون. يمكنك القيام بذلك عن طريق اختيار قطع اللحم الخالية من الدهون والدواجن منزوعة الجلد ومنتجات الألبان قليلة الدسم أو الخالية من الدهون ومن خلال مراجعة ملصق حقائق التغذية.
- ٦- يمكن أن تكون الفواكه والخضروات المجمدة والمعلبة خيارات مغذية.
حقيقة. يمكن أن تكون الفواكه والخضروات المجمدة والمعلبة مغذية مثل المنتجات الطازجة. ابحث عن المنتجات التي لا تحتوي على سكريات مضافة وتلك التي تحتوي على نسبة أقل من الصوديوم.

