

TAMA O MALI?

Pagsusulit sa PBN 2021 – Tama o Mali

Bilugan ang tamang sagot.

1. Tanging ang mga taong may karamdaman lamang, tulad ng diabetes o altapresyon, ang kailangang kumain nang malusog. **TAMA O MALI?**
2. Magkatulad ang mga dagdag na asukal at mga likas na asukal. **TAMA O MALI?**
3. Maibibigay ng dyetang vegetarian ang iminungkahing dami ng protina sa lahat ng tao sa lahat ng gulang. **TAMA O MALI?**
4. Dapat iwasan ang mga pagkaing may carbohydrate. **TAMA O MALI?**
5. Magkakatulad ang lahat ng mga taba sa pagkain. **TAMA O MALI?**
6. Masusustansya rin ang mga nakayelo at nakalatang prutas at gulay. **TAMA O MALI?**
7. Iminumungkahi ang dyetang walang gluten sa pagbabawas ng timbang. **TAMA O MALI?**
8. May mga masusustansyang pagkaing prinoseso. **TAMA O MALI?**
9. Ang pagdaragdag ng asin sa hapag-kainan ang pangunahing pinanggagalingan ng sodium sa Amerika. **TAMA O MALI?**
10. Tatlong hain mula sa Pangkat ng mga Produktong Gatas ang iminumungkahi araw-araw para sa mga binata't dalaga at mga nakatatanda. **TAMA O MALI?**

TAMA O MALI?

Pagsusulit sa PBN 2021 – Tama o Mali

Mga Sagot

1. Tanging ang mga taong may karamdaman, tulad ng diabetes o altapresyon, ang kailangang kumain nang malusog.

MALI: Makabubuti ang pagkain nang malusog sa lahat. Kailangan ang wastong nutrisyon sa buong buhay – sa paglaki habang bata pa at habang tumatanda. Makatutulong din ito na pangalagaan ang mga karamdamang pangmatagalan o bawasan ang pagkakataong magkaroon nito.

2. Magkatulad ang mga dagdag na asukal at mga asukal na likas na matatagpuan.

MALI: Nagbibigay ng mahahalagang sustansya tulad ng mga bitamina at mineral ang mga pagkaing may likas na asukal, tulad ng mga prutas at gatas. Madalas na nag-aambag ng mga kaloriya ang mga asukal na idinagdag sa mga pagkain at inumin ngunit nagkukulang sila ng mga sustansyang kailangan sa mabuting kalusugan..

3. Maibibigay ng dyetang vegetarian ang iminumungkahing dami ng protina sa lahat ng tao sa lahat ng gulang.

TAMA: Maaari pa ring matugunan ng dyetang vegetarian ang mga pangangailangang nutrisyonal tulad ng protina ng mga sanggol hanggang sa mga nakatatanda kung naplano ito nang mabuti at kung naglalaman din ng iba't ibang pagkain.

4. Dapat iwasan ang mga pagkaing may carbohydrate.

MALI: Mga carbohydrate ang pangunahing pinagkukunan ng lakas ng iyong katawan. Maraming masusustansyang pagkain ang mayroon nito, tulad ng mga prutas, gulay, at mga buong butil. Nagbibigay ang mga pagkain na ito ng mga bitamina, mineral at mga dietary fiber na mayroong magandang maidudulot sa ating kalusugan.

5. Magkakatulad ang lahat ng mga taba sa pagkain.

MALI: Nanggagaling ang mga mas magagandang uri ng taba sa mga produktong halaman, tulad ng mga mantikang gulay at mani. May mga uri ng taba sa mga isda tulad ng salmon na mabuti para sa puso. Maaaring magbigay-karamdaman ang tabang saturated at trans, kaya'y iminumungkahing kauntian lamang ang mga uri ng taba na ito. Magagawa mo ito sa pagpili ng mga karneng walang taba, manok na walang balat, mga produktong gatas na wala o mababa sa taba, at sa pagsusuri ng Tatak ng Nilalamang Sustansya.

6. Masusustansya rin ang mga nakayelo at nakalatang mga prutas at gulay.

TAMA: Maaari ring maging kasingsustansya ng mga nakayelo at nakalatang prutas at gulay ang mga sariwang uri nito. Piliin ang mga produktong walang dagdag na asukal at iyong mas mababa sa asin.

7. Iminumungkahi ang dyetang walang gluten sa pagbabawas ng timbang.

MALI: Kinakailangan lamang ang dyetang walang gluten para sa mga taong natiyak na may sakit na celiac o non-celiac gluten sensitivity. Hindi ito angkop sa pagbabawas ng timbang at madalas itong ginagawang pansarili ng isang registered dietitian nutritionist upang matugunan ang mga pangangailangang nutrisyonal.

8. May mga masusustansyang pagkaing prinoseso.

TAMA: May iba't ibang uri ng mga pagkaing prinoseso – may ilan na bahagya lamang ang pagkaproseso. May iba naman na labis na prinoseso, tulad ng mga ulam na gawa na, mga nakayelong ulam at iba pang madadaling pagkain. Paghambingin ang mga tatak upang makahanap ng mga mas masusustansyang pagkain kapag bibili ng uri ng mga pagkaing ito.

9. Ang pagdaragdag ng asin sa hapag-kainan ang pangunahing pinanggagalingan ng sodium sa Amerika.

MALI: Nagmumula sa mga pagkaing handa na ang karamihan ng asin na kinakain natin. May iba na halatang may asin dahil maalat sila, tulad ng mga nakalatang sabaw. Sa ibang pagkain, tulad ng mga tinapay, hindi madaling malasahan ang asin. Piliin ang mga pagkaing lalong mababa sa sodium at hanapin ang mga katagang tulad ng “Walang Dagdag na Asin” (No Salt Added) o “Binawasan ng Sodium” (Reduced Sodium) kapag namimili.

10. Tatlong hain mula sa Pangkat ng mga Produktong Gatas ang iminumungkahi araw-araw para sa mga binata't dalaga at mga nakatatanda.

TAMA: Para sa mga lalaki at babae na may 9 na taong gulang at higit pa, iminumungkahi sa bawat araw ang 3 tasa (o tasang katumbas) ng produktong gatas na wala o mababa sa taba, tulad ng gatas, keso, yogurt, o soymilk na dinagdagan ng calcium. Ang mga pagkain at inuming ito ay nagbibigay ng mga mahahalagang sustansya tulad ng calcium at bitamina D.

