SỰ THẬT HAY TIN ĐỒN

Khoanh tròn câu trả lời đúng

1. Hầu hết người Mỹ đều nạp đủ chất xơ. SỰ THẬT HAY TIN ĐỒN
2. Rau củ và trái cây đông lạnh cũng có thể cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng giống như rau củ và trái cây tươi. SỰ THẬT HAY TIN ĐỒN
3. Bánh mì đen (hay còn gọi là bánh mì lúa mạch) được coi là một loại ngũ cốc nguyên hạt. SỰ THẬT HAY TIN ĐỒN
4. Cá và hải sản cung cấp các chất dinh dưỡng quan trọng. SỰ THẬT HAY TIN ĐỒN
5. Các loại hạt quả hạch và hạt mầm là nguồn cung cấp protein từ thực vật. SỰ THẬT HAY TIN ĐỒN
6. Trẻ em và người lớn được khuyên dùng ba cốc thuộc Nhóm Thực Phẩm Từ Sữa hàng ngày. SỰ THẬT HAY TIN ĐỒN
7. Chỉ có tập thể dục là được tính vào mục tiêu hoạt động thể chất. SỰ THẬT HAY TIN ĐỒN
8. Không nên ăn vặt giữa các bữa ăn. SỰ THẬT HAY TIN ĐỒN
9. Trái cây và rau quả cung cấp vitamin và khoáng chất hỗ trợ hệ thống miễn dịch của bạn. SỰ THẬT HAY TIN ĐỒN
10. Dầu thực vật được coi là lành mạnh hơn các chất béo thể rắn. SỰ THẬT HAY TIN ĐỒN

©2023 Academy of Nutrition and Dietetics. Có thể in lại tờ hướng dẫn này cho các mục đích giáo dục. Không được phép in lại cho mục đích thương mại.

LỜI GIẢI

1. Hầu hết người Mỹ đều nạp đủ chất xơ.

   TIN ĐỒN: Nghiên cứu cho rằng hầu hết mọi người ở Hoa Kỳ ăn không đủ thực phẩm cung cấp chất xơ như trái cây, rau củ và ngũ cốc nguyên hạt.

2. Rau củ và trái cây đông lạnh cũng có thể cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng giống như rau củ và trái cây tươi.

   SỰ THẬT: Nhiều loại trái cây và rau củ được đông lạnh ngay sau khi chúng được hái, điều này giúp cho chúng giữ được đầy đủ chất dinh dưỡng như nông sản tươi. Hãy chọn những loại sản phẩm không có thêm đường, muối hoặc chất béo bão hòa.

3. Bánh mì đen (hay còn gọi là bánh mì lúa mạch) được coi là một loại ngũ cốc nguyên hạt.

   TIN ĐỒN: Trừ khi danh sách thành phần nêu rõ "lúa mì nguyên hạt" hoặc "ngũ cốc nguyên hạt" là thành phần đầu tiên (hoặc thành phần thứ hai sau nước), nếu không thì đó chỉ là sản phẩm ngũ cốc tinh chế chứ không phải ngũ cốc nguyên hạt.

4. Cá và hải sản cung cấp các chất dinh dưỡng quan trọng.

   SỰ THẬT: Cá và hải sản cung cấp một số chất dinh dưỡng quan trọng, bao gồm protein, sắt, kẽm và axit béo omega-3.

5. Các loại hạt quả hạch và hạt mầm là nguồn cung cấp protein từ thực vật.

   SỰ THẬT: Các loại hạt quả hạch, hạt mầm và bơ làm từ chúng, thuộc Nhóm Thực Phẩm Chứa Protein.

6. Trẻ em và người lớn được khuyên dùng ba cốc thuộc Nhóm Thực Phẩm Từ Sữa hàng ngày.

   SỰ THẬT: Một khuyến nghị chung cho trẻ em từ chín tuổi trở lên và người lớn là nên tiêu thụ ba cốc sữa mỗi ngày. Có thể bao gồm sữa ít béo hoặc không béo, sữa chua, phô mai, phô mai tươi hoặc sữa đậu nành có bổ sung canxi hoặc sữa chua đậu nành.

7. Chỉ có tập thể dục là được tính vào mục tiêu hoạt động thể chất.

   TIN ĐỒN: Tất cả các loại hoạt động đều được coi là có lợi và được tính vào hoạt động thể chất. Người Mỹ được khuyến khích vận động nhiều hơn trong ngày và dành ít nhất 30 phút hoạt động thể chất vào hầu hết các ngày trong tuần. Trẻ em ở độ tuổi đi học được khuyến khích vận động sáu mươi phút hoặc nhiều hơn mỗi ngày.

8. Không nên ăn vặt giữa các bữa ăn.

   TIN ĐỒN: Ăn vặt với thực phẩm lành mạnh có thể giúp kiểm soát cơn đói giữa các bữa ăn. Điều quan trọng là lên kế hoạch trước những gì bạn sẽ ăn thay vì đợi cho đến khi bạn đói mới chọn một món ăn nhẹ.

9. Trái cây và rau quả cung cấp vitamin và khoáng chất hỗ trợ hệ thống miễn dịch của bạn.

   SỰ THẬT: Trái cây và rau quả chứa nhiều loại vitamin và khoáng chất hỗ trợ sức khỏe miễn dịch, bao gồm vitamin A và C.

10. Dầu thực vật được coi là lành mạnh hơn các chất béo thể rắn.

    SỰ THẬT: Các loại dầu, bao gồm dầu thực vật, dầu hạt cải, dầu ô liu và các loại khác được làm từ các loại hạt quả hạch và hạt mầm có hàm lượng chất béo không bão hòa cao hơn, tốt cho sức khỏe hơn là các nguồn chất béo bão hòa.

Nguồn: MyPlate.gov và Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ và Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ. Chế độ ăn uống cho người Hoa Kỳ (Dietary Guidelines for Americans), 2020 – 2025. Ấn bản thứ 9. Tháng 12 2020. Xin vui lòng truy cập tại: DietaryGuidelines.gov.

©2023 Academy of Nutrition and Dietetics. Có thể in lại tờ hướng dẫn này cho các mục đích giáo dục. Không được phép in lại cho mục đích thương mại.