



2024 NATIONAL NUTRITION MONTH

# 以下說法是對 還是不對？

## 圈出正確答案

1	我們的餐盤或碗裡應該有一半裝滿蔬菜和水果。	對 / 不對
2	我們的身體無法消化膳食纖維。	對 / 不對
3	只有老年人需要關注骨骼健康。	對 / 不對
4	建議 6 至 17 歲的兒童每天進行至少 60 分鐘的體力活動。	對 / 不對
5	飽和脂肪比不飽和脂肪健康。	對 / 不對
6	一杯熟的或生的蔬菜（綠葉蔬菜除外）可算作 1 杯份量。	對 / 不對
7	共有 5 個食物類別。	對 / 不對
8	所有以全麥麵粉製成的麵包都是全穀物食品。	對 / 不對
9	提供水分的食物可以計入我們的液體攝取量。	對 / 不對
10	註冊營養師是食品和營養方面專家。	對 / 不對



2024 NATIONAL NUTRITION MONTH

答案:

1	根據「MyPlate (我的餐盤)」，水果和蔬菜應佔我們餐盤的一半。另一半則包含蛋白質食物和一些穀類食物。再搭配一份乳製品，以確保我們的餐盤包含每個食物類別。	對
2	儘管人體無法消化膳食纖維，但膳食纖維卻能為健康帶來許多益處。大多數美國人沒有吃足夠的蔬菜、水果和全穀物，而這些食物都能提供膳食纖維。	對
3	儘管我們通常在年長時才因骨質疏鬆症的風險而關注骨骼健康，從小攝取足夠的營養素，如鈣和維生素 D，對於在生命早期建立強壯的骨骼至關重要。除此之外，像跳繩或跑步等強化骨骼的活動也能促進骨骼健康。	不對
4	建議學齡兒童每天進行六十分鐘或以上的中度至高強度體力活動。建議成年人在白天多走動，一週的大多數日子應爭取至少30分鐘的體力活動。所有類型的活動都是有益的，都算是體力活動。	對
5	其實恰恰相反 — 不飽和脂肪比飽和脂肪健康。減少飽和脂肪的方法包括用食油代替牛油等固體脂肪；選擇瘦肉、魚和豆類、豆腐等植物蛋白；以及選擇低脂或脫脂乳製品。你可以檢視營養成分標籤來了解食物和飲料中的飽和脂肪含量。	不對
6	綠葉蔬菜之外的蔬菜，無論是熟食或生食，1 杯的份量都是一樣的。綠葉蔬菜 1 杯的份量，煮熟為一杯，新鮮的則為兩杯。	對
7	「MyPlate (我的餐盤)」包含了五大食物類別，分別是：水果、蔬菜、穀物、蛋白質食物和乳製品。	對
8	要被視為全穀物食品，「全麥」或其他類型的「全穀物」必須列為第一配料（或水之後的第二配料）。	不對
9	儘管一整天喝水很重要，但水果和蔬菜也含有水分，這些也可以計入我們的液體攝取量。	對
10	註冊營養師，也被稱為RDN，是食物和營養方面的專家。註冊營養師在各種場所工作，協助人們过上更健康的生活。	對

如欲了解更多資訊或尋找營養專家，請瀏覽 [eatright.org](http://eatright.org)。

來源：MyPlate.gov、美國農業部和美國衛生與公共服務部。2020-2025年美國居民飲食指南(第9版)。, 2020年12月出版。網址：可在 [DietaryGuidelines.gov](http://DietaryGuidelines.gov) 查閱。以及美國衛生與公共服務部。美國人體育活動指南，第二版。華盛頓特區：美國衛生與公共服務部，2018年。網址：可在 <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines> 查閱。

©2024 Academy of Nutrition and Dietetics. 允許為教育目的複製本印刷品。不允許以銷售為目的進行複製。