

तथ्य या कल्पना

एनएनएम ज - त य या कल्पना

सही जवाब पर गोला लगाएँ।

1. केवल मधुमेह, उच्च रक्त चाप या अन्य बीमारियों से ग्रसित लोगों को ही स्वास्थ्यवर्धक तरीके से खाने की आवश्यकता है।
2. ऊपर से मिलायी गयी शक्कर और प्राकृतिक रूप से पायी जाने वाली शक्कर समान होती है।
3. एक शाकाहारी आहार सभी उम्र के लोगों के लिए प्रोटीन की अनुशंसित मात्रा प्रदान कर सकता है।
4. जिन खाद्य पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट पाये जाते हैं, उनसे बचना चाहिए।
5. सभी प्रकार के आहारिय वसा एक सामान होते हैं।
6. जमे हुए (फ्रोज़न) और डिब्बाबंद फल और सब्जियां पौष्टिक विकल्प हो सकते हैं।
7. वजन घटाने के लिए लस (ग्लूटेन) मुक्त आहार की अनुशंसा की जाती है।
8. कुछ प्रसंस्कृत (प्रोसेस्ड) खाद्य पदार्थ स्वास्थ्यप्रद हो सकते हैं।
9. अमरीका में सोडियम का मुख्य स्रोत टेबल साल्ट (ऊपर से मिलाये जाने वाला नमक) है।
10. किशोरों और वयस्कों के लिए प्रतिदिन दुग्ध समूह से तीन सर्विग्स की अनुशंसा की जाती है।

तथ्य या कल्पना

तथ्य या कल्पना

एनएनएम ज - तथ्य या कल्पना

उत्तर

1. केवल मधुमेह, उच्च रक्त चाप या अन्य बीमारियों से ग्रसित लोगों को ही स्वास्थ्यवर्धक तरीके से खाने की आवश्यकता है।

कल्पना: एक स्वास्थ्यवर्धक खाने की शैली सभी के लिए उपयोगी हो सकती है। जीवन भर उचित पोषण की आवश्यकता होती है - कम आयु के लोगों की लिए ये उचित विकास के लिये आवश्यक है और जैसे हम बड़े होते जाते हैं यह कई बीमारियों की रोकथाम, प्रबंधन और उनके जोखिम को कम करने में भी मदद कर सकता है।

2. ऊपर से मिलायी गयी शक्कर और प्राकृतिक रूप से पायी जाने वाली शक्कर समान होती है।

कल्पना: प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाली शक्कर के स्रोत, जैसे कि फल और दूध, महत्वपूर्ण पोषक तत्व प्रदान करते हैं, जैसे विटामिन और खनिज। खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों में ऊपर से मिलाई गयी शक्कर ऊर्जा (कैलोरी) में तो योगदान करती हैं लेकिन उसमें उन पोषक तत्वों की कमी होती है जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं।

3. एक शाकाहारी आहार सभी उम्र के लोगों के लिए प्रोटीन की अनुशंसित मात्रा प्रदान कर सकता है।

तथ्य: एक शाकाहारी खाने की शैली, शिशुओं से लेकर बुजुर्गों तक के लिए प्रोटीन सहित सभी पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा कर सकती है, अगर यह अच्छी तरह से नियोजित है और इसमें विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ शामिल हैं।

4. जिन खाद्य पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट पाये जाते हैं, उनसे बचना चाहिए। तथ्य या कल्पना

कल्पना: कार्बोहाइड्रेट ऊर्जा का मुख्य स्रोत होते हैं। कई पौष्टिक खाद्य पदार्थ कार्बोहाइड्रेट के स्रोत हैं, जिनमें फल, सब्जियां और साबुत अनाज शामिल हैं। ये खाद्य पदार्थ विटामिन, खनिज और आहार फाइबर प्रदान करते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य को सकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकते हैं।

5. सभी प्रकार के आहारिय वसा एक सामान होते हैं।

कल्पना: स्वास्थ्यवर्धक वसा वनस्पति-आधारित स्रोतों से आते हैं, जैसे वनस्पति तेल और मेवे (अखरोट, बादाम इत्यादि) वसायुक्त मछली जैसे की सालमन में भी हृदय के लिए उपयोगी वसा उपलब्ध होती है। संतृप्त वसा और ट्रांस वसा हृदय रोग के जोखिम को बढ़ा सकते हैं, इसलिए यह अनुशंसा की जाती है कि इनको सीमित मात्रा में खाना चाहिए। आप ऐसा त्वचा रहित चिकन या वसा रहित या काम वसा वाले दुग्ध पदार्थों का चयन कर के और पोषण तथ्य लेबल की समीक्षा करके कर सकते हैं।

6. जमे हुए (फ्रोजन) और डिब्बाबंद फल और सब्जियां पौष्टिक विकल्प हो सकते हैं।

तथ्य: जमे हुए (फ्रोजन) और डिब्बाबंद फल और सब्जियां ताजे फल और सब्जियों के समान ही पौष्टिक हो सकते हैं। जरूरत है कि बिना शक्कर वाले और कम सोडियम वाले उत्पादों का चुनाव करें।

7. वजन घटाने के लिए लस (ग्लूटेन) मुक्त आहार की अनुशंसा की जाती है।

कल्पना: लस (ग्लूटेन)-मुक्त आहार उन व्यक्तियों के लिए चिकित्सकीय रूप से आवश्यक है, जिन्हें सीलिएक रोग या गैर-सीलिएक ग्लूटेन संवेदनशीलता की तकलीफ है। यह वजन घटाने के लिए अनुशंसित नहीं है और अक्सर पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा करने में मदद करने के लिए एक पंजीकृत आहार एवं पोषण विशेषज्ञ द्वारा अनुकूलित किया जाता है।

8. कुछ प्रसंस्कृत (प्रोसेस्ड) खाद्य पदार्थ स्वास्थ्यप्रद हो सकते हैं।

तथ्य: प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ विभिन्न प्रकार के होते हैं - कुछ केवल न्यूनतम रूप से प्रसंस्कृत होते हैं, जैसे कि बेबी गाजर, पालक या अन्य सब्जियां। अन्य पदार्थ अत्यधिक प्रसंस्कृत होते हैं, जैसे पूर्व-निर्मित भोजन, फ्रोजेन साइड डिश, और अन्य सुविधा-जनक खाद्य पदार्थ। इस प्रकार के खाद्य पदार्थों को खरीदते समय स्वास्थ्यवर्धक विकल्पों को खोजने के लिए पोषण लेबल की तुलना करना ना भूलें।

9. अमरीका में सोडियम का मुख्य स्रोत टेबल साल्ट (ऊपर से मिलाये जाने वाला नमक) है।

कल्पना: हम जो नमक खाते हैं उसका अधिकांश हिस्सा उन खाद्य पदार्थों से आता है जो पहले से तैयार हैं। कुछ खाद्य पदार्थ अधिक स्पष्ट होते हैं क्योंकि वे नमकीन स्वाद के होते हैं, जैसे डिब्बाबंद सूप। अन्य खाद्य पदार्थों में, जैसे कि ब्रेड, में नमक समझ नहीं आता। इसलिए कम मात्रा में सोडियम वाले खाद्य पदार्थों का चयन करें और खरीदारी करते समय "नो साल्ट एडेड" या "कम सोडियम" जैसे विवरण पर ध्यान दें।

10. किशोरों और वयस्कों के लिए प्रतिदिन दुग्ध समूह से तीन सर्विंस की अनुशंसा की जाती है।

तथ्य: नौ (9) और अधिक उम्र के पुरुषों और महिलाओं दोनों के लिए, कम वसा वाले या वसा रहित दुग्ध उत्पादों, जैसे दूध, पनीर, दही, या कैल्शियम-फोर्टिफाइड सोय दूध, की 3 कप (या समकक्ष) प्रतिदिन की अनुशंसा की जाती है। ये खाद्य और पेय पदार्थ कैल्शियम और विटामिन डी जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व प्रदान करते हैं।