# Kumain Nang Wasto

Mga Tip sa Pagkain, Nutrisyon, at Kalusugan mula sa Academy of Nutrition and Dietetics

HINDI LANG SA HAPAG-KAINAN
2024 NATIONAL NUTRITION MONTH

## Pagkain Nang Wasto para sa Mga Nakatatanda

Iminumungkahi ang wastong pagkain sa buong buhay natin, pero may ilang partikular na salik na maaaring makaapekto sa ating mga pangangailangan sa nutrisyon sa ating pagtanda. Makakatulong sa atin ang pagpili ng iba't ibang uri ng mga pagkain mula sa mga pangkat ng pagkain (mga gulay, prutas, butil, pagkaing gawa sa gatas at mayaman sa protina) sa pagkakaroon ng routine sa malusog na pagkain.

Makatutulong ang mga sumusunod na tip upang makapagsimula kang kumain nang mabuti.

### Gawing kalahati ng iyong pinggan ang mga prutas at gulay.

Kumain ng iba't ibang uri ng mga gulay na may sari-saring kulay, kasama ang mga kulay-dark-green, pula, at orange na gulay. Maiinam din ang mga bean, pea, at lentil. Masusustansiya ring opsyon ang mga gulay na sariwa, frozen, at nakalata. Hanapin sa mga label ang "reduced sodium" (kaunting sodium) o "no-salt-added" (walang idinagdag na asin). Kumain din ng mga prutas habang kumakain, nagmemeryenda, o bilang panghimagas. Piliin ang mga prutas na pinatuyo, frozen, o nakalatang may tubig o 100% juice, at iyong mga sariwa.

### Gawing whole ang hindi bababa sa kalahati ng iyong grains.

Piliin ang mga tinapay, cereal, biskwit, at noodle na gawa sa 100% whole grains. Whole grains din ang mga corn tortilla, brown rice, bulgur, millet, amaranth, at oats. Hanapin din ang mga cereal na mayaman sa fiber upang makatulong na madalas na dumumi at cereal na dinagdagan ng bitamina B12 na sustansya na hindi gaanong nakukuha ng ating katawan sa ating pagtanda o dahil sa mga gamot.

### Piliin ang gatas, yogurt, at keso na mababa sa o walang taba.

Lalong kailangan ng mga nakatatanda ng calcium at bitamina D upang panatilihing malakas ang mga buto. Kumain o uminom ng tatlong serving ng gatas, yogurt, at keso na mababa sa o walang taba sa araw- araw. Kung ikaw ay lactose intolerant (hirap uminom ng gatas), subukan ang gatas na walang lactose o mga inuming soy na dinagdagan ng calcium.

### Iba-ibahin ang iyong mga pagkaing mayaman sa protina.

Kumain ng sari-saring pagkain mula sa pangkat ng mga pagkaing mayaman sa protina linggo-linggo. Kapag nagpaplano ng mga kakainin mo, piliin mo rin ang mga pagkaing-dagat, mani, beans, peas, lentils, at hindi lang ang mga karneng mababa sa taba, manok, at itlog. Paunti-unting kumain ng protina sa tuwing kakain sa buong araw. Ang mga pagkaing protinang mula sa mga

hayop ay nagbibigay din ng bitamina B12, at maaari ring idagdag ito sa mga produktong mula sa mga halaman. Kung nanganganib na bumaba ang bitamina B12 mo, maaaring magmungkahi ng supplement ang iyong doktor.

**Bawasan ang sodium, saturated na taba, at dagdag na asukal.**
Alamin ang dami ng asin, o sodium, sa mga kinakain mo. Paghambingin ang sodium sa pagkaing binibili mo at piliin iyong mga mas mababa sa asin. Gumamit ng mga pampalasa upang magdagdag ng lasa sa pagkain nang hindi nag-aasin. Sa halip ng mga tabang solido, gumamit ng mga mantika kapag nagluluto. Huwag dalasan ang mga pagkain na may mga saturated na taba. Ang mga halimbawa nito ay mga panghimagas, piniritong pagkain, pizza, at processed na karne tulad ng mga sausage at hotdog. Dalasan ang pagpuprutas bilang panghimagas sa halip na mga pagkaing may dagdag na asukal.

**Uminom ng maraming tubig.**
Uminom ng maraming tubig sa buong araw upang maiwasang ma-dehydrate at nang matunawan nang mabuti. May iba pang inuming makatutulong na tugunan ang mga pangangailangan sa tubig, tulad ng mga inuming hindi pinatamis, gatas na mababa sa o walang taba, inuming soy na may dagdag na sustansya, at 100% fruit juice. Dalasan ang pagpili nito sa halip ng mga inuming labis ang asukal.

**Namnamin ang iyong pagkain ngunit bantayan din ang dami nito.**
Hindi kasingdami ang kinakailangang calories ng mga nakatatanda kaysa sa kanilang kabataan. Iwasang damihan ang pagkain. Subukang gumamit ng mga mas maliliit na pinggan, mangkok, at baso.

**Lalong dalasan ang pagluluto sa bahay, kung saan makokontrol mo kung ano ang nasa sa iyong pagkain.** Kapag kumakain sa labas, maghanap ng mga pagkaing may mga gulay, prutas, whole grains, at protinang hindi gaanong mataas sa taba. Kapag maraming ihinain, makihati sa iba o magtabi ng iuuwi.

**Sumangguni sa isang registered dietitian nutritionist kung may mga espesyal na pangangailangan ka sa pagkain.** Matutulungan ka ng isang registered dietitian nutritionist na gumawa ng plano sa pagkain na para sa iyo.

---

**Upang maghanap ng rehistradong dietitian nutritionist na malapit sa iyo at tumanggap ng karagdagang impormasyon sa pagkain at nutrisyon, bisitahin ang eatright.org.**

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

Ang Academy of Nutrition and Dietetics ay ang pinakamalaking samahan ng mga propesyonal sa pagkain at nutrisyon. Sinisikap ng Academy na pagbutihin ang kalusugan at isulong ang propesyon ng dietetics sa pamamagitan ng pagsasaliksik, edukasyon, at adbokasiya.

Ang talaan ng mga tip na ito ay ginawa ng:

---

Iniakda ng mga tauhang registered dietitian nutritionist ng Academy of Nutrition and Dietetics.
Mga Source: Department of Health and Human Services and *Complete Food and Nutrition Guide,* 5th edition
© Academy of Nutrition and Dietetics. Ang pagkokopya ng talaang ito ay pinahihintulutan lamang kung gagamitin sa pagtuturo. Ipinagbabawal ang pagtitinda ng mga kopya nito.