

# Kumain Nang Tama

Mga Tip Tungkol sa Pagkain, Nutrisyon at Kalusugan mula sa Akademya ng Nutrisyon at Dietetics.



## Magagandang Tip sa Pagkain ng Plant-Based Food

Bagama't lalo pang dumami ang kumakain ng "plant-based" food, walang pormal na pagpapakahulugan ang terminong ito sa Estados Unidos. Dati, madalas na ginagamit ang plant-based upang ilarawan ang vegetarian o vegan diet. Ngayon, ginagamit ang plant-based para ilarawan ang paraan ng pagkain kung saan kumakain ng mas maraming pagkain na nagmumula sa mga halaman, tulad ng mga prutas, gulay, butil, mani, at binhi. Isa rin itong termino na maaaring gamitin sa pagbebenta ng pagkain, tulad ng mga alternatibo sa dairy at mga pamalit sa karne.



### May maganda bang naidudulot ang pagkain ng mas maraming plant-based food?

May iba't ibang dahilan kung bakit pinipili ng mga tao na kumain ng mas maraming plant-based food, na kinabibilangan ng:

- Mga benepisyong sa kalusugan na nauugnay sa pagkain ng mas maraming prutas at gulay.
- Pagmamalasakit sa kapaligiran.
- Posibilidad na mapababa ang bill sa grocery at gastusin sa pagkain. *Halimbawa, mas mura ang meatless chili na gawa sa dried beans kaysa sa chili na may karne o textured na pamalit sa karne.*

### Mas masustansiya ba ang mga plant-based food?

Kahit plant-based ang isang produkto, hindi ito nangangahulugan na mas masustansiya ito. Iba't iba ang sustansiyang makukuha sa sa mga nagawang plant-based na mga pagkain at inumin.

Bagama't sari-saring mga sustansiya ang makukuha mula sa mga pagkaing plant-based, maaaring mangailangan ang paraang ito ng pagkain ng karadagdag pagpapalano upang matiyak na makukuha mo ang lahat ng mga bitamina, mineral, at protina na kailangan mo. Dedepende ito sa kung ano ang karaniwang mong kinakain at kung anong mga pagkain ang papalitan ng mga pagkaing plant-based.



Makatutulong ang Nutrition Facts Label na tukuyin kung angkop sa iyo ang pagkain o inumin. Partikular itong makatutulong pagdating sa mga alternatibo sa dairy. Bilang halimbawa, may ilang plant-based na inumin na kakaunti lamang ang protina. At kung may flavor ito, maaaring may added sugars ito. Ayon sa MyPlate, tanging ang mga fortified na bersyon ng soymilk at soy yogurt lamang ang itinuturing na bahagi ng Dairy Group, dahil ang sustansiyang makukuha sa mga ito ay katulad ng sa gatas ng baka. Kabilang sa mga nakabubuting sustansiya na dapat hanapin sa mga plant-based product ang:

- Calcium
- Bitamina D
- Bitamina B12
- Dietary Fiber
- Protina

Samantala, sikaping kumain ng mga pagkain na hindi sagana sa:

- Saturated fat
- Sodium
- Added sugars

## Paano Magsimula

Para sa paraan ng pagkain kung saan mas marami ang mga plant-based food, tumuon sa mga paraang magdadagdag pa ng mga prutas, gulay, at buong butil.

Halimbawa:

- Magtakda ng isa o ilang gabi kung kailan hindi kakain ng karne.
- Subukang palitan ang ilan sa mga o ang lahat ng karne sa mga recipe gamit ang mga plant-based source ng protina, tulad ng mga beans, tokwa, tempeh, o mani o binhi na walang asin.
- Magdagdag pa ng mga gulay at prutas na walang added sugars o asin sa tuwing kakain.

**Upang maghanap ng rehistradong dietitian nutritionist na malapit sa iyo at tumanggap ng karagdagang impormasyon sa pagkain at nutrisyon, bisitahin ang [eatright.org](http://eatright.org).**

## **eat**<sup>®</sup> **right.** Academy of Nutrition and Dietetics

Ang Akademya ng Nutrisyon at Dietetics ang pinakamalaking organisasyon ng mga propesyonal sa pagkain at nutrisyon sa buong mundo. Nakatuon ang Akademya sa pagpapaganda ng kalusugan at pagpapaunlad ng propesyon ng dietetics sa pamamagitan ng pananaliksik, edukasyon at adbokasiya.

Ang talaan ng mga mungkahing ito ay inihanda ng:

Isinulat ng mga registered dietitian nutritionist na staff ng Akademya ng Nutrisyon at Dietetics.

*Mga Source: Merriam-Webster, MyPlate.gov*

©2022 Academy of Nutrition and Dietetics. Ang paggawa ng kopya ng handout na ito ay pinahihintulutan para sa mga layunin sa pag-aaral. Ipinagbabawal ang pagtitinda ng mga kopya nito.