

Kumain Nang Mabuti

Mga Mungkahi Tungkol sa Pagkain, Nutrisyon, at Kalusugan mula sa Linangan ng Nutrisyon at Dietetics.



20 Mungkahing Pangkalusugan

1. Mag-agahan

Simulan ang araw nang may masustansiyang agahan na may kasamang protinang walang taba, mga buong butil, mga prutas, at mga gulay. Halimbawa, maaaring kumain ng mga daing na isadang isasawsaw sa suka upang hindi maging gaanong maalat na may kasamang itlog, kamatis, at kaning buong butil (brown rice). Subukang gumawa ng burritong pang-agahan na may binating itlog, kesong mababa sa taba, salsa, at tortillang buong butil.

2. Gawing Kalahati ng Iyong Pinggan ang mga Prutas at Gulay

Nagbibigay kulay, lasa, at tekstura at mga bitamina, mineral, at dietary fiber sa iyong pinggan. Sikaping kumain ng 2 tasa ng prutas at 2 ½ tasa ng gulay araw-araw. Subukan ang mga prutas at gulay na sariwa, nakayelo, at nakalata.

3. Bantayan ang Dami ng Pagkain

Lagyan ang kalahati ng iyong pinggan ng mga prutas at gulay at ang ibang kalahati ng mga butil at mga protinang walang taba. Buuin ang iyong ulam nang may hain na gatas o yogurt na wala o mababa sa taba. Makatutulong din ang mga tasang panukat na ihambing ang dami ng iyong pagkain sa iminungkahing dami ng hain.

4. Maging Aktibo

Maraming kabutihang naidudulot ang madalas na kilos pisikal. Magsimula sa kaya mong ehersisyo. Kailangang gumalaw ang mga kabataan nang 60 minuto o higit pa ng kilos pisikal araw-araw, at hindi bababa sa 2 oras at 30 minuto bawat linggo para sa mga nakatatanda. Hindi kailangang mag-gym—maaaring maglakad-lakad na lang matapos ang hapunan o magpatugtog at sumayaw sa bahay.

5. Suriing Mabuti ang mga Paskil ng Pagkain

Ang pagbabasa ng paskil ng mga Nilalamang Sustansiya (Nutrition Facts) ay makatutulong sa iyo na pumili ng pagkain at inumin na tutugon sa iyong mga pangangailangang nutrisyonal.

6. Maghanda ng Masusustansiyang Meryenda

Makatutulong na panatilihin ang iyong lakas kapag hindi pa oras ng kainan ang mga masusustansiyang meryenda, lalo na kung pagsasama-samahin ang iba't ibang pagkain. Pumili ng dalawa o higit pang pangkat ng pagkain sa AkingPinggan: butil, prutas, gulay, produktong gatas, at protina. Subukang magsawsaw ng mga hilaw na gulay tulad ng carrot at pipino sa cottage cheese na mababa sa taba o hummus (dinurog na garbanzo), o kaya'y isang kutsara ng nut o seed butter (dinurog na mga mani o buto) kasama ng mansanas o saging.

7. Sumangguni sa isang RDN

Kung gusto mong magbawas ng timbang, bawasan ang mga pagkakataon mong magkasakit o pangalagaan ang iyong karamdamang pangmatagalan, sumangguni sa mga bihasa! Makatutulong ang mga registered dietitian nutritionist sa iyo na magbigay ng pansariling payong nutrisyonal na wasto at madaling isagawa.

8. Sundin ang mga Patnubay sa Wastong Paghawak ng Pagkain

Bawasan ang mga pagkakataong magkasakit sa pamamagitan ng wastong paghawak ng pagkain. Kasama rito ang: madalas na paghuhugas ng kamay, paghihiwalay ng mga hilaw na pagkain sa mga handa nang kainin, pagluluto ng mga pagkain hanggang sa naaangkop na temperaturang panloob, at pagpapalamig kaagad ng pagkain. Matuto pa tungkol sa wastong paghawak ng pagkain sa bahay sa www.homefoodsafety.org.

9. Damihan pa ang Pag-inom ng Tubig

Uminom ng tubig sa halip ng mga inuming may dagdag na asukal nang mapawi ang iyong uhaw. Iwasang mauhaw nang labis at uminom ng maraming tubig, lalo na kung ikaw ay aktibo, nakatatanda o nakatira o nagtatrabaho sa maiinit na kalagayan.

10. Magluto Palagi

Ang paghahanda ng pagkain sa bahay ay mabuti sa kalusugan, nagbibigay-kasiyahan at sulit na sulit. Magsanay nang mabuti sa mga madaling gawin sa kusina tulad ng paghihiwa ng mga gulay at pagsasaing.

11. Kumain sa Labas nang Hindi Sinisira ang Plano

Maaari ka pa ring kumain nang hindi nawawalay sa iyong planong kumain nang mabuti. Susi nito ang magplano nang maaga, magtanong at marahang pumili ng kakainin. Paghambingin ang mga impormasyong nutrisyonal, kung mayroon, at humanap ng mga pagkaing lalong mabuti sa kalusugan na inihaw, baked, broiled, o pinakuluan.

12. Magsalu-salo Kasama ang Pamilya

Magplanong kumain bilang isang pamilya kahit ilang beses bawat linggo. Magtakda ng oras ng pagkain. Patayin ang telebisyon, mga telepono, at iba pang kagamitang elektroniko upang mahikayat ang lahat na mag-usap sa hapag-kainan. Isali ang mga bata sa pagpapalano ng pagkain at sa pagluluto at gamitin ang oras na ito para turuan sila tungkol sa wastong nutrisyon.

13. Bagot na Bagot ka ba sa Baon mo?

Sa trabaho man o sa paaralan, magbaon ng mga masusustansiyang pagkaing madaling ihanda nang hindi magsawa sa mga ito. Halimbawa, magbaon ng tinapay na may palaman ng kesong at protina tulad ng hamon o pabo na mababa sa taba. Samahan ito ng sariwang prutas. Subukan ding kumain ng salad na maraming dahon-dahon at may dressing na mababa sa taba at nilagang itlog.

14. Bawasan ang mga Dagdag na Asukal

Nag-aambag ang mga pagkain at inuming may dagdag na asukal ng maraming kaloriya na wala gaanong sustansya. Suriin ang panibago at pinabuting Paskil ng Nilalamang Sustansya o talaan ng mga sangkap upang matukoy ang mga pinanggagalingan ng mga dagdag na asukal.

15. Kumain ng mga Pagkaing-Dagat Dalawang Beses sa Isang Linggo

Siksik sa mga sustansya tulad ng mga tabang omega-3 ang mga pagkaing-dagat. Lalong marami ang omega-3 at mababa ang mercury sa salmon, trout, talaba, at sardinas.

16. Tumuklas ng mga Bagong Pagkain at Lasa

Gawing lalong masustansya at kalugod-lugod ang pagkain sa pagsubok ng mga pagkaing hindi mo pa natitikman. Kapag namimili, siguraduhing pumili ng prutas, gulay, o buong butil na hindi mo pa natitikman o ng iyong pamilya.

17. Subukang Kumain nang Walang Karne

Iba-ibahin ang iyong mga kinakain sa pamamagitan ng mga mumurahing ulam na walang karne. Maraming ulam na kadalasang may karne o manok ang maaaring ihanda na wala nito. Magandang

pamalit ang mga gulay at beans tulad ng munggo at patani. Simulang mag-ulam na walang karne isang beses bawat linggo.

18. Sikaping Bawasan ang Pagtatapon ng Pagkain

Tingnan muna kung ano ang mayroon ka bago bumili ng pagkain. Magplano ayon sa mga tira-tira at bilhin lamang ang mga pagkaing madaling masira na gagamitin o ilalagay mo sa freezer sa loob ng ilang araw. Makasisinop ng sustansya at pera ang maingat na pangangasiwa ng pagkain sa bahay.

19. Huwag Magmadali Habang Kumakain

Sa halip na magmadaling kumain habang may ginagawa, subukang maupo at magtuon ng pansin sa pagkaing kakainin mo. Maaaring may mabuting maidulot sa iyong pagkain ang paglalaan ng oras na namnamin ang lasa at tekstura ng mga pagkain.

20. Mag-ingat sa Paggamit ng mga Supplement

Pumili muna ng mga pagkain para sa iyong mga pangangailangang nutrisyonal. Kailangan lamang ng mga dietary supplement kung hindi matugunan ang mga pangangailangang nutrisyonal o kung may tiyak na pagkukulang. Kung nagbabalak kang uminom ng bitamina, mineral, o herbal supplement, makipag-usap muna sa isang RDN o sa iba pang tagapangalaga ng kalusugan.

Upang magpa-refer sa isang registered dietitian nutritionist at tumanggap ng karagdagang impormasyon tungkol sa pagkain at nutrisyon, bisitahin ang www.eatright.org.

eat right[®] Academy of Nutrition and Dietetics

Ang Linangan ng Nutrisyon at Dietetics ay ang pinakamalaking samahan ng mga propesyonal ng pagkain at nutrisyon. Sinisikap ng Linangan na pagbutihin ang kalusugan at isulong ang propesyon ng dietetics sa pamamagitan ng pagsasaliksik, edukasyon, at adbokasya.

Ang talaan ng mga mungkahing ito ay inihanda ng: