

Kumain Nang Mabuti

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

Ipagdiwang ang Iba't Ibang Pagkain sa Buong Mundo

Ang pagkain ng sari-saring pagkain sa daigdig ay isang pagkakataong matuto pa tungkol sa mga pagkain sa sarili mong lugar at gayundin sa iba pa na maaaring bago sa iyo. Maaaring ihanda sa mga bagong paraan ang mga sangkap na pamilyar na sa iyo at ipaalala sa iyo ng mga bagong pagkain ang mga bagay na dati mo nang alam at gusto. Maaaring makatuklas ka rin ng mga sangkap at lasa na hindi mo pa nasubukan.

Ang pagtikim ng mga pagkain at recipe mula sa iba't ibang kultura ay isang paraan upang magkaroon ng sari-saring lasa sa iyong regular na pagkain nang masustansya. Maraming cuisine na nagsasama ng mga putahe mula sa bawat pangkat ng pagkain, kung kaya posibleng makapagplano ng mga pagkaing masustansya, balanse, at malinamnam.

Makakatulong din ang pagsubok ng mga bagong lasa at pagkain mula sa iba't ibang panig ng daigdig para madagdagan ang iba't ibang uri ng mga pagkaing kinakain mo. Makakatulong ang pagpili ng iba't ibang masustansyang pagkain mula sa lahat ng pangkat ng pagkain (mga prutas, gulay, grain, produktong gawa sa gatas, at pagkaing mayaman sa protina) at pagkonsumo ng mga ito sa mga iminungkahing dami, para makakuha ka ng mga sustansyang kinakailangan para sa mabuting kalusugan.

Isama ang mga paborito mong nakasanayang pagkain at tradisyon para sa temang "Ipagdiwang ang Iba't Ibang Pagkain sa Buong Mundo" ngayong National Nutrition Month®. Narito ang ilang paraan para maisali ang mga kultura at iba't ibang luto sa buong mundo kapag nagpapalano ng iyong mga pagkain at meryenda:

Maglagay ng iba't ibang pagkain sa iyong almusal (o sa unang pagkain sa araw) mula sa iba't ibang panig ng mundo.

Kahit limitado ang oras, may mga masustansyang pagkain na mapagpipilian. Narito ang ilang halimbawa ng makakain para sa mga nagmamadali o kahit sa mga may oras na kumain.

- Smoothie na may low-fat na yogurt o buttermilk at mga tropikal na prutas tulad ng papaya o mangga.
- Za'atar na hinaluan ng kaunting olive oil at naka-spread sa whole wheat na pita bread, na binudburan ng mga hiniwang kamatis, olive, pipino, at bagong pitas na mint.
- Scottish oatmeal o bulgur na nilagyan ng low-fat o fat-free na gatas o fortified soymilk, at may prutas at nuts o nut butter sa ibabaw.
- Congee, o lugaw ng Chinese, na maaaring ihain nang walang sahog o nang may mga gulay at pagkaing mayaman sa protina, gaya ng lutong manok, karne, o isda.
- Vegetable upma, isang putahe ng Asian Indian, na maaaring gawa sa semolina o kanin, na tinimplahan ng luya at iba pang pampalasa.
- Spanish omelet na may mga patatas at iba pang gulay, na binudburan ng keso sa ibabaw.
- O kaya, omelet na pinalamanan ng sinangag na kanin, na kilala rin bilang omurice sa Japan.



Pumili ng masusustansyang recipe na gagawin ngayong linggo na hango sa ibang kultura. langkop sa panahon ang mga sangkap, gayundin ang temperatura ng mga pagkain.

Sa mainit na panahon, pag-isipan ang mga sikat na pagkain sa buong mundo na hindi na kailangang initin. Makakakuha ka rin ng ideya sa mga napapanahong produkto para sa iyong mga pagkain. Sumubok ng iba't ibang prutas at gulay, depende sa kung ano ang napapanahon. Para gawing mas sari-sari, pumili ng mga sangkap na may iba't ibang tekstura at kulay, gaya ng:

- Gazpacho, isang uri ng sopas na inihahain nang malamig, na maaaring may kasamang mga kamatis, sili, at sibuyas, o kaya ay pinaghalo-halong mga gulay na iyon na may pakwan bilang pangunahing sangkap.
- Mga salad na may iba't ibang uri ng produkto kasama ng mga whole grain, produktong gawa sa gatas, at pagkaing mayaman sa protina. Maraming mapagpipilian gaya ng tuna salad na gawa sa Greek yogurt, sibuyas, kintsay, at whole wheat na pasta.
- Spring rolls, isang pagkain ng Vietnamese na inihahain nang malamig at may kasamang sawsawan at may mga sangkap na sariwang gulay at pagkaing mayaman sa protina, gaya ng tokwa, na nakabalot ng manipis na rice paper.

Kapag malamig ang panahon, maraming tao ang natatakam sa mga mainit at nakabubusog na pagkain – tulad ng mga sopas, pagkaing sinabawan, inihaw na pagkain, at mga pagkaing bine-bake. Makikita sa mga kultura sa buong daigdig ang iba't ibang uri ng ganitong mga pagkain, na may mga masustansya at malasang sangkap. Halimbawa:

- Gisadong munggo na isang sinabawang pagkaing mula sa Pilipinas, na may mga munggo, gulay, at pagkaing-dagat.
- Isang maanghang na sinabawang lentil at gulay, na kilala

bilang Sambar, at mula sa India

- Ang da pan ji ay isang halimbawa ng sinabawang pagkain ng Chinese na may manok, patatas, luya, at bawang.
- Ang mga gulay na tulad ng repolyo, talong, o zucchini ay maaaring palamanan ng mga tinimplahang halo na maaaring may mga karne, grain, at sarsa. Ang isang halimbawa nito ay mahshi, isang pagkain ng Middle Eastern, na gawa sa zucchini na pinalamanan ng kanin, karne ng tupa, at mga pampalasa at inihahain nang may tomato sauce.

Napakaraming iba't ibang kumbinasyon ng pagkain na maaaring parehong maging malasa at masustansya, at ganoon din para sa meryenda.

Pumili ng mga masustansyang meryenda na may pagkaing mula sa iba't ibang pangkat, gaya ng:

- Prutas na chutney na kinakain nang may kasamang tinapay o keso
- Mga hilaw na gulay na may hummus o tzatziki, na isang creamy na dressing na gawa sa yogurt at may pipino, bawang, at dill.
- Baba ganouj, pinaghalu-halong inihaw na talong at tahini, na isang sesame seed paste, at inihahain kasama ng whole wheat na pita bread.
- O kaya, para sa mas malutong na meryenda, mga whole grain tortilla chip na may guacamole o salsa na gawa sa mga gulay o prutas.

Maraming mapagpipiliang masustansyang pagkain sa bawat sulok ng daigdig. Marami ring recipe na puwedeng ibahin batay sa mga personal na kagustuhan sa pagkain o para sumakto sa iba't ibang badyet.

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:

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

© Academy of Nutrition and Dietetics. Pinahihintulutan ang pagkopya ng tip sheet na ito para sa mga layuning pagtuturo. Hindi pinahihintulutan ang paggawa ng kopya nito para ibenta.