

Kumain Nang Mabuti

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



Pagkain nang Mabuti na may Bawas sa Dagdag na Asukal



Likas na matatagpuan ang asukal sa ilang pagkain at inumin, tulad ng mga prutas at gatas, ngunit idinaragdag din ito sa marami sa mga ito. Nagpapatamis ang asukal na idinagdag sa mga pagkain at inumin ngunit wala itong ibinibigay na sustansya tulad ng mga pagkain at inumin na likas nang matamis. Labis na kaloriya ang nakukuha ng karamihan sa mga Amerikano mula sa mga dagdag na asukal at sa kinalaunan, ito ay makakaapekto sa kanilang timbang at kalusugan.

Maraming nag-aakala na ang mga panghimagas ang pangunahing mapagkukunan ng mga dagdag na asukal, ngunit maraming pagkain at inumin din ang maaaring maglaman nito. Halimbawa, may dagdag na asukal din ang mga pinatamis na inumin tulad ng mga soft drinks, inuming gawa sa prutas, inuming pampalakas at palamig. Kahit ang mga meryendang tulad ng biskwit at mga pagkaing handa nang kainin tulad ng pizza at mga sarsa ng pasta ay ginawang may dagdag na asukal din. May mga taong nagdaragdag din ng asukal sa kanilang kinakain at iniinom, tulad ng pagsasawsaw ng suman sa asukal o paghahalo ng creamer sa kape.

Paano Tumukoy ng mga Mapagkukunan ng mga Dagdag na Asukal

Matutulungan ka ng panibago at pinabuting Tatak ng Nilalamang Sustansya na tukuyin ang mga mapagkukunan ng mga dagdag na asukal. Maaari mo ring suriin ang talaan ng mga sangkap. Ang mga sangkap na unang makikita ang siyang pinakamarami. Tiyaking humanap ng mga pagkain at inumin na walang asukal (o anumang pampatamis) na nakatala bilang unang sangkap. Ilang halimbawa pa ng mga pampatamis at mapagkukunan ng mga dagdag na asukal ang: pulang asukal (brown sugar), corn syrup, dextrose, fructose, high-fructose corn syrup, pulot-pukyotan (honey), maple syrup, pulot (molasses), sucrose, karaniwang asukal (white granulated sugar), arnibal

Madalas magkulang ng mga sustansyang kailangan sa mabuting kalusugan ang mga mapagkukunan ng dagdag na asukal, habang ang mga pagkain at inuming may likas na asukal ay nagbibigay ng mga sustansya, tulad ng mga bitamina at mineral. Halimbawa, ang mga prutas tulad ng suha at pinya ay mainam na mapagkukunan ng bitamina C, habang ang gatas naman ay nagbibigay ng bitamin A at D at calcium.

Hindi naman kailangan ng sinuman na higit sa 2 taong gulang na iwasan ang lahat ng dagdag na asukal. Ang problema ay marami sa atin ang may labis na napagkukunan ng dagdag na asukal o 'di kaya'y kumakain o umiinom nang higit pa sa iminungkahi. Kapag nangyayari ito, hindi tayo nabubusog ng masusustansyang pagkain at inumin.

Kung mahilig ka sa matatamis, kumain ka muna ng prutas. Kapag nauuhaw, uminom ng gatas o tubig. Upang bawasan ang mga mapagkukunan ng dagdag na asukal, maaari ring gumawa o bumili ng mga mas masustansyang bersyon ng mga tinapay at kakanin; gawing madalang ang pagkain at pag-inom ng may dagdag na asukal; at liitan ang pagkain o pag-inom ng matatamis.

Mga Mungkahi kung Paano Mababawasan ang mga Mapagkukunan ng Dagdag na Asukal

- Patamisin ang karaniwang yogurt na mababa sa taba gamit ang mga prutas na sariwa, nakayelo, o nakalata sa kanilang juice sa halip na yogurt na pinalasahan ng prutas.
- Maghalo ng cinnamon at pinatuyong prutas sa karaniwang lutong oat sa halip na oatmeal na may lasa na.
- Hikayatin ang maliliit na bata na uminom ng mga lalong masustansyang inumin tulad ng karaniwang gatas at tubig.
- Ipalit ang 10% juice ng prutas sa mga palamig o mga inuming nilasahan ng prutas ng mga nakatatandang bata.
- Kumain na lang ng applesauce (pinurong mansanas) na hindi pinatamis kaysa sa iyong pinatamis na.
- Uminom ng karaniwang gatas na mababa sa taba sa halip na tsokolateng gatas.
- Gumamit ng mga jam at jelly na walang idinagdag na asukal.
- Gumawa ng sarili mong smoothie sa bahay gamit ang prutas na nakayelo, gatas na mababa sa taba, at yogurt sa halip na sorbetes.
- Pawiin ang iyong uhaw gamit ang tubig o gatas na mababa sa taba sa halip na mga pinatamis na inumin tulad ng mga energy, soft at sports drinks.

Pumili ng lalong masusustansiyang pagkain mula sa mga pangkat ng AkingPinggan sa halip na mga pagkain at inumin na may dagdag na asukal nang lalong matugunan ang iyong mga pangangailangang nutrisyonal. Huwag lumabis sa mga dagdag na asukal sa 10 bahagdan ng kaloriya bawat araw simula sa 2 taong gulang.

Bumisita sa www.MyPlate.gov para sa karagdagang impormasyon.

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

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:

Iniakda ng mga tauhang registered dietitian nutritionists ng Akademiya ng Nutrisyon at Dietetics.

Hango sa: *Tanggapan ng Pag-iiwas sa Sakit at Pagpapalaganap ng Kalusugan, health.gov ng USDA's MyPlate.gov*

© Academy of Nutrition and Dietetics. Ang pagkokopya ng talaang ito ay pinahihintulutan lamang kung gagamitin sa pagtuturo. Ipinagbabawal ang pagtitinda ng mga kopya nito.