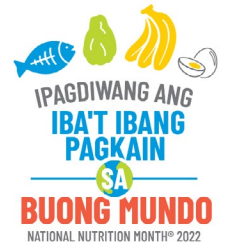


# Kumain Nang Mabuti

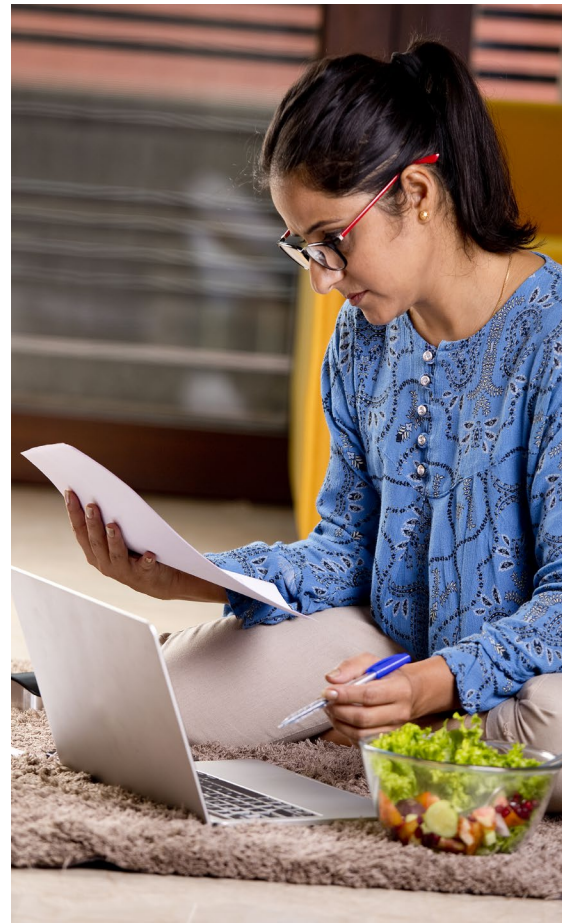
Mga Mungkahi Tungkol sa Pagkain, Nutrisyon, at Kalusugan mula sa Linangan ng Nutrisyon at Dietetics.



## Wastong Pagkain Habang Nagmamadali: Isang Buwan ng mga Mungkahi

Marahil tulad ka ng maraming Amerikano na mahilig kumain sa labas. Maraming naghahanap ng mabibilis, madadali, at masasarap na pagkain dahil wala na silang panahong magluto. Maraming mapagpipiliang mabuti sa kalusugan kahit mag-take out, food court, canteen sa opisina, o restawran. Heto ang 31 mungkahi na makatutulong sa iyo na kumain nang mabuti kapag kumakain sa labas.

1. Pag-isipan at planuhin kung saan ka kakain. Suriin ang mga mapagpipiliang pagkain. Maghanap ng mga kainang maraming mapagpipilian.
2. Dahan-dahang tingnan ang menu at mamili ng pagkain nang mabuti. May mga restawran kung saan nakahiwalay sa menu ang "lalong masusustansiyang" pagkain.
3. Suriin at paghambingin ang impormasyong nutrisyonal kung mayroon nito. Maaaring lalong mabuti sa kalusugan ang mga pagkain sa menu kung ito may nakalagay na baked, braised, broiled, grilled (inihaw), poached, roasted, steamed.
4. Ang mga pagkaing madalas na lalong mataas sa tabang saturated at kaloriya ay iyong mga may nakasulat na: batter-fried, pan-fried, buttered (may mantikilya), creamed, crispy (malutong), breaded. Piliin ang mga pagkaing ito paminsan-minsan at paunti-unti.
5. Pag-isipan ang kakainin mo sa buong araw. Kung nagbabalak kang maghapunan ng espesyal na pagkain sa restawran, huwag masyadong kumain sa agahan at tanghalian.
6. Huwag munang kumain ng tinapay o mga chips hanggang sa maihain ang pagkain. Lalabis ang kain mo nito dahil sa gutom bago pa dumating ang iyong in-order na pagkain.
7. Kauntian ang alak na iinumim mo. Huwag lumampas sa isang baso ng alak kapag babae at dalawa kapag lalaki. Lalong nakakapagutom ang alak at nagbibigay ito ng mga kaloriya na walang anumang sustansiya.
8. Umorder ng katamtaman o pambatang dami ng pagkain. Madalas na higit pa sa kailangan mo ang malalaking hain. Upang hindi na kumain nang marami, umorder na lang ng appetizer sa halip na buong ulam.
9. Kapag kakain, magsimula sa soup o salad nang makakain pa ng mga gulay. Sundan ito ng hindi gaanong maraming ulam.
10. O kaya'y pumili ng salad na may inihaw na manok o pagkaing-dagat bilang pangunahing ulam.
11. Hindi naman masamang humingi ng mga espesyal na pabor, hangga't simple lang sila. Halimbawa, humingi ng baked na patatas o maliit na salad sa halip ng French fries; walang mayonnaise o bacon sa iyong sandwich; ilagay sa tabi ng pagkain ang sarsa.



12. Ipahiwalay ang mga sarsa, dressing, at topping sa pagkain. Nang sa ganoon, makontrol mo kung gaano karami ang makakain mo.
13. Hatiin ang iyong order. Makipaghati ng isang malaking sandwich o ulam sa isang kaibigan o 'di kaya'y iuwi ang kalahati nang makain sa ibang araw (may mga restawran na hindi pinahihintulutan ito o kaya'y magdadagdag ng halaga para sa isa pang pinggan).
14. Ilagay sa ref ang mga inuwing pagkain o ang mga tira-tira kung hindi pa ito kaagad kakainin. Itapon ang mga pagkaing iniwan sa temperatura ng silid nang higit pa sa dalawang oras (isang oras kung mas mainit pa sa 90 degrees).
15. Mahirap sumunod sa mga iminumungkahing sukut ng mga hain kung kakain sa mga lugar na maaaring kumain nang kahit gaano karami. Iwasan ang mga ito kung nahihirapan kang pakiramdaman at sumunod sa iyong pakiramdam ng pagkagutom.
16. Kung sakali mang mag-buffet ka, unahin ang mga salad at gulay. Gumamit ng maliliit na plato nang hindi lumabis ang kukuning pagkain, at limitahan ang pabalik-balik na pagkuha ng pagkain.
17. Sa salad bar, damihan ang mga talbos na maiitim na berde, carrot, bell pepper, at iba pang sariwang gulay. Huwag damihan ang mga salad na maraming mayonnaise at ang mga topping na mayaman sa taba. Gawing panghimagas ang mga sariwang prutas.
18. Punuin ang iyong pizza ng mga gulay. Kung sakaling magdagdag ng karne, piliin ang ham na hindi mataba, Canadian bacon, manok, o hipon.
19. Tikman din ang iba't ibang masusustansiyang pagkain mula sa ibang kultura. Bigyang atensyon ang mga ulam na maraming gulay at karneng walang taba, pagkaing-dagat at beans.
20. Natutukso ka ba ng mga napakatatamis na panghimagas? Kauntian ang iyong order o kaya'y magtanong kung maaaring paghati-hatiin ito sa lahat ng mga kasama mo.
21. Sa bilihan ng mga sandwich, pumili ng bakang walang taba, hamon, pabo, o manok sa tinapay na buong butil. Humingi ng mustasa, ketchup, salsa, o mga spread na mabababa sa taba. At, huwag din kalimutan ang mga gulay.
22. Magdagdag ng kamatis, letsugas, bell peppers, at iba pang gulay nang maparami lalo ang nutrisyon sa lahat ng uri ng mga sandwich.
23. Humanap ng sandwich wrap sa malambot na tortilla. Lalong magandang palaman ang kanin na may halong pagkaing dagat, manok, o inihaw na gulay.
24. Sa halip ng mga fries o chips, pumili ng maliit na salad, prutas, o baked na patatas. O kaya'y makihati sa kaibigan ng isang katamtamang order ng fries.
25. Gumawa ng lalong magandang pang-almusal na sandwich: palitan ang bacon o sausage ng Canadian bacon o hamon at i-order ang iyong sandwich sa buong butil na English muffin o bagel.
26. Mag-ingat sa laki ng mga muffin, bagel, croissant, at biscuit na kakainin mo. Higit pa nang dalawang beses ng kaloriya ang malaking muffin kaysa sa katamtamang laki nito.
27. Sumubok ng shake na gawa sa 100% juice, prutas, at yogurt na mababa sa taba bilang pagkain o meryenda.
28. Kapag nagtatrabaho na may mesa, magtabi dito ng pira-pirasong crackers na buong butil, prutas, peanut butter, sopas, o tuna bilang madaliang pananghalian.
29. Madaling kumain nang hindi nag-iisip ng mga pagkaing tulad ng mani o kendi kung madaling makita ang mga ito sa mesang pinagtatrabahuan mo. Itago ang mga ito upang hindi matuksong kumain nito kapag hindi nagugutom.
30. Bibili ka ba ng hapunan sa supermarket deli? Pumili ng manok na rotisserie, salad na naka-bag, at tinapay na bagong gawa. O kaya'y sumubok din ng mga hiniwang roast beef na walang taba, onion rolls (tinapay na may pampalasang sibuyas), salad, at sariwang prutas.
31. Lagi ka bang kumakain habang nagmamadali? Magbaon ng mga pagkaing madaling madala, ngunit hindi madaling masira nang may makain habang may pinupuntahan. Magbaon ng peanut butter at biskwit, granola bar, sariwang prutas, trail mix, at tingi-tinging pakete ng cereal na buong butil.

**Upang magpa-refer sa isang registered dietitian nutritionist at tumanggap ng karagdagang impormasyon tungkol sa pagkain at nutrisyon, bisitahin ang [www.eatright.org](http://www.eatright.org).**

**eat right<sup>®</sup> 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: