

Kumain Nang Mabuti

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



Mga Mungkahi sa Wastong Pagkain para sa mga Vegetarian

Anumang dahilan na piliin ng iba ang pagiging vegetarian, maaaring itong maging masustansiya, masarap, at magkaloob ng mga benepisyong pangkalusugan sa pag-iwas at paggamot ng iilang karamdaman kung paplanuhin ito nang mabuti.



Ano ang dyetang vegetarian?

Maraming uri ng vegetarian, ngunit karamihan sa kanila ay hindi kumakain ng karne, manok, at pagkaing dagat. May iba rin na pumipili ng dyeta na maraming halaman na hindi rin kumakain ng mga itlog at produktong gatas tulad ng gatas, yogurt, at keso.

Akma ang mga dyetang vegetarian na naplano nang mabuti sa lahat ng tao sa bawat gulang mula sa mga sanggol, kabataan, nagbubuntis, at nagpapapusong ina at sa mga nakatatanda.

Mayroon ba itong mga benepisyong pangkalusugan?

Madalas na lalong mababa ang kolesterol, presyon ng dugo, at dami ng nagkaka-altapresyon at type 2 diabetes kaysa sa mga hindi vegetarian. Lalong malusog din ang timbang at lalong mababa ang dami ng nagkakakanser sa mga vegetarian. Ang mga benepisyong pangkalusugan na ito ay bunga ng mas maraming pagkain ng mga prutas, gulay, buong butil, mani, at dietary fiber at mas kaunting tabang saturated.

Mga Pangkat ng Pagkain para sa mga Vegetarian

Maaaring dati mo nang nakita ang mga pangkat ng pagkain na ito. Ito'y dahil ito ang mga katulad na pangkat na natatampok sa AkingPinggan ng USDA.

- **Prutas:** Kumain ng maraming uri ng makukulay na prutas na sariwa, nakalata, o pinatuyong walang dagdag na asukal. Nagbibigay ang mga prutas ng dietary fiber, mga bitamina, at mineral.
- **Gulay:** Pumili ng mga gulay na may iba't ibang kulay, lalo na ang orange, pula, at matingkad na berde para sa kanilang mga bitamina, mineral, at fiber. Ang mga gulay tulad ng broccoli, pechay, at collard greens ay nagbibigay ng calcium. Kapag pumipili ng mga nakayelo o nakalatang gulay, humanap ng mga produktong mas mababa sa sodium o asin.
- **Butil:** Kumain ng mas maraming buong butil kaysa sa mga kiniskis na butil. May ibang butil tulad ng quinoa at millet na mas mataas sa protina. May mga cereal na handa nang kainin na dinagdagan ng iron at kahit bitamina B12 din. Palitan ang puting kanin, pasta, at mga tinapay ng mga gawa sa mga buong butil.
- **Protina:** Mahalaga pa ring iba-ibahin ang mga pagkain sa pangkat na ito. Nag-aambag ng iron, zinc, dietary fiber, at protina ang mga beans, gisantes, at lentil. Maganda rin ang mga maning walang asin, mga binhi, at mga produktong balatong [soy] tulad ng tokwa.
- **Produktong gatas:** Mayaman sa calcium ang gatas, yogurt, at keso at may dagdag na bitamina D ang karamihan dito. Piliin iyong mga wala o mababa sa taba. Bahagi rin ng pangkat na ito ang soymilk na dinagdagan ng calcium.

**(Kakailanganin ng mga indibidwal na magpapasyang hindi kumain ng produktong gawa sa gatas na kumuha ng calcium at bitamina D mula sa ibang mapagkukunan nito, ngunit maaaring magkakaiba ang daming maa-absorb ng katawan. Makatutulong sa iyo ang isang registered dietitian nutritionist na malaman kung kinakailangan mo ng supplement.)*

Mga Ideya para sa Masusustansiyang Ulam at Meryendang Vegetarian

Ang sustansya ng dyetang vegetarian ay nakabatay sa iba't ibang uri ng pagkain at maingat na pagpapalano. Maraming lahi ang kumakain ng mga pagkaing vegetarian.

Agahan

- Oatmeal o millet (isang uri ng butil) na niluto sa gatas o katas ng balatong (soymilk) na wala o mababa sa taba na may kasamang mani at pinatuyong prutas.
- Buong butil na tostadong tinapay na may dinurog na abokado at isang pirasong prutas
- Kaning buong butil (brown rice) na may mga ginisa at sariwang gulay tulad ng kamatis at saka itlog na niluto sa tubig.

Tanghalian

- Magluto ng mga ulam nang walang halong karne.
- Buong butil na tinapay at burger na gawa sa gulay na may kesong mababa sa taba at mga kabute.
- Isang mangkok ng mga dahon-dahon, hiniwang gulay, beans o tokwa, prutas, mani, at mga lutong butil.
- Polenta (gawa sa durog na mais) na may ginisang kangkong at inihaw na bell peppers.
- Chili na may beans at protinang gawa sa gulay at saka kinayod na kesong mababa sa taba at cornbread (tinapay na gawa sa mais).

Hapunan

- Pastang buong butil na may sarsang kamatis at mga gulay tulad ng kabute, kamatis, talong, bell pepper, sibuyas at garbanzo.
- Munggong may saluyot na may dinurog na tortilla chips sa halip na chicharon.
- Taco o burrito na puno ng beans, protinang gawa sa gulay, tokwa, o tempeh
- Ginisang gulay na may buong butil na kanin (brown rice).
- Baked na patatas na may chiling vegetarian at kesong mababa sa taba

Meryenda

- Hummus (dinurog na garbanzo), mga carrot, at pira-pirasong pita
- Kalahati ng isang bagel na buong butil na may nut butter (dinurog na mani) at prutas
- Mga kakanin tulad ng suman at biko at may kasamang prutas
- Sabaw na may mga gulay tulad ng kangkong, pechay at sitaw na sasawsawan ng mga buong butil na biskwit o kaya'y isasabaw sa kanin.

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: *Tungo sa Patuloy Mong Kalusugan, Kagawaran ng Kalusugan at Paglilingkod sa mga Tao ng E.U., Kagawaran ng Pagsasaka ng E.U.*

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