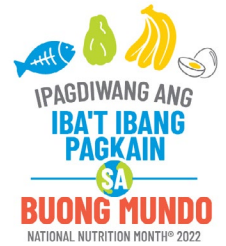


Kumain Nang Mabuti

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



Mainam na Pagmemeryenda para sa mga Nakatatanda at Kabataan

Kung naplano nang mabuti, maaaring maging bahagi ang pagmemeryenda ng planong kumain nang mabuti at makapagbigay rin ito ng lakas habang hindi pa kakain. Makatutulong na maiba-iba at mabawasan ang mga kaloriya at dagdag na asukal ang pagpili ng masusustansyang pagkain mula sa mga pangkat sa AkingPinggan.

Hanapin mo ang meryendang angkop sa mga hilig mong kainin at antas ng kilos pisikal. Kayang-kaya ng marami ang hindi lumabis sa 200 kaloriya sa meryenda. Maaaring subukan ng mga nakatatanda at kabataang mas aktibo, o kumakain nang paunti-unti sa buong araw ang kumain ng 200 hanggang 300 kaloriya bawat meryenda.



Gawing mainam na kaugalian ang pagmemeryenda sa pamamagitan ng:

- **Pagmemeryenda lamang kung gutom ka.** Makadaragdag ng timbang kung kakain ka kapag nababagot o kung nadadala ng iyong mga damdamin. Tantiyahin muna ang iyong gutom bago magmeryenda at iwasang kumain nang hindi nag-iisip.
- **Pagpaplano at paghahanda ng mga meryenda nang maaga.** Makatitipid ng oras sa kinalaunan ang paghahanda ng mga meryenda nang maaga, tulad ng mga hiniwang prutas at gulay, popcorn na nilutong walang gamit na mantika, at kesong mababa sa taba.
- **Paghawak sa pagkain nang wasto.** Panatilihin nakalagay sa refrigerator ang mga pagkaing madaling masira o kaya'y sa bag na pampalamig na may mga pakete ng yelo upang mabawasan ang pagkakataong malason ng pagkain.

Huwag gawing mahirap ang pagmemeryenda. Kumain ng iba't ibang prutas at gulay, ayon sa kung ano ang napapanahon o nabawasan ng halaga sa pamilihan. Maiinam lahat ng mga pagkaing sariwa, nakayelo, nakaluto, o pinatuyo. Paghambingin ang mga tatak upang hindi lumabis sa asin, tabang saturated, at dagdag na asukal.

Panatilihin kasabik-sabik ang pagmemeryenda sa pagpili rin ng mga pagkaing may mga butil, lalo na iyong mga buong butil, protinang walang taba, at malulusog na taba. Ilang halimbawa nito ang yogurt na walang taba na may kasamang prutas, biskwit na buong butil at may kesong mababa sa taba, o mga hilaw na gulay na may hummus (durog na garbanzo).

Nakalulugod at nakapapawi ng gutom ang pagsubok ng iba't ibang kombinasyon ng mga pagkain. Kung tila naghahanap ka ng matatamis, mag-meryenda ka ng may mga prutas.

Heto ang ilang paraan para maghanda sa bahay ng sarili mong meryenda na madali at handa nang kainin:

- Gumawa ng sarili mong trail mix sa pamamagitan ng paghahalo-halo ng mga cereal na buong butil, mga mani o butong walang asin at pinatuyong prutas (Payo: paghati-hatiin sa tig-iisang kapat na hain)
- Gumawa ng sarili mong smoothie sa pamamagitan ng pag-blend ng 1 tasa ng gatas na walang taba at nakayelong prutas.
- Paghaluin ang popcorn na inilutong walang mantika at kinayod na keso o mga pampalasa.
- Mag-bake ng malulutong na gulay, tulad ng kangkong o kale.
- Magpalaman sa pandesal o monay ng maninipis na hiwa ng karne at keso.
- Gawing sawsawan ng mga hilaw na gulay ang cottage cheese na mababa sa taba o Greek yogurt.
- Duruging magkasama ang abokado at salsa at kainin ang mga ito kasabay ng tortilla chips na buong butil, o 'di kaya'y ipahid sa tortillang buong butil, dagdagan ng kaunting keso na mababa sa taba at i-rolyo ito at saka namnamin.
- Maghiwa at magtuhog ng mga prutas at ihain na may sawsawang yogurt na mababa sa taba.
- Maghiwa ng mansanas na katamtaman ang laki at kainin ito kasabay ng 1 kutsara ng butter na peanut, almond, o buto ng sunflower.
- Paghaluin ang magkatumbas na dami ng yogurt na walang taba at 100% juice ng prutas, at isalin ito sa mga basong papel at gawing ice candy sa freezer.
- Pahiran ang graham crackers o ibang biskwit na nut o seed butter o isawasaw ang mga ito sa vanilla yogurt na mababa sa taba.
- Bumili ng mga prutas na napapanahon. Hiwa-hiwain ang mga ito at paghalu-haluin bilang fruit salad at saka palamigin.
- Lumikha ng malinamnam na yogurt sa pamamagitan ng pagsasalit-salit ng 6 ounce ng yogurt na walang taba at ½ tasa ng sariwa o nakayelong prutas, at paibabawan ng ¼ tasa (o mas kaunti pa) ng granolang mababa sa taba.
- Magluto ng pizza na gulay sa pamamagitan ng paglalagay sa pandesal o monay ng 2 kutsara ng sarsa ng kamatis, ½ tasa ng hiwa-hiwang sariwang gulay, at 1 ounce ng mozzarella na mababa sa taba.
- Maghanda ng madaliang oatmeal gamit ang gatas na walang taba, 1 kutsarang katas ng maple, kaunting cinnamon, at ¼ tasa ng pinatuyong prutas.
- Pagandahin ang iyong salad gamit ang nilagang itlog o makukulay na gulay tulad ng kamatis at carrot, at 2 kutsara ng dressing na nabawasan ng taba.
- Bumili ng mga kakanin at kainin ito kasabay ng mga sariwang prutas.
- Magtuhog ng mga gulay gamit ang maliliit na kamatis (uring cherry o grape) at mga parisukat na kesong mababa sa taba.
- Gumawa ng sandwich ng tuna at mansanas sa pamamagitan ng paghahalo-halo ng maliit na lata ng tuna na may tubig (alisin ang tubig), 1 maliit na mansanas (binalatan at hiwa-hiwa), 1 kutsara ng mayonnaise na nabawasan ng taba, at ipahid ito sa dalawang hiwa ng tinapay 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.

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: