

# Kumain Nang Mabuti

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



## Maiinam na Mungkahi sa Pagbabasa ng mga Menu

Ang pagkain sa labas ay maaaring maging gantimpala sa sarili natin matapos ang isang nakakapagod na linggo o maging masayang pagdiriwang. Gayunpaman, mahirap din minsang pumili nang tama kapag kumakain sa labas.

Isaisip ang mga sumusunod na mungkahi upang matulungan kang maintindihan ang menu sa susunod na kakain ka sa labas.



### Impormasyong Nutrisyonal

May batas ang mga restawran, panaderia, kapehan, at maliliit na tindahan na itala sa kanilang menu ang impormasyong nutrisyonal ng kanilang mga pagkain at inumin.

#### Kaloriya

Asahang nakatala ang dami ng kaloriya ng mga pagkaing madalas na mabibili sa mga menu na nasa papel o pisara o di kaya'y sa tabi ng mga pagkaing nakahain sa mga buffet.

#### Asin, Taba, Carbohydrates, at Iba Pa

Madalas kaloriya lang ang impormasyong nakalagay sa menu, ngunit minsan, maari ring itala ng restawran ang ibang sustansya na nagpapakita na mababa sa taba o mataas sa protina ang isang pagkain.

Kinakailangan ding maibigay ng mga restawran ang karagdagang impormasyong nutrisyonal ng karamihan sa mga pagkain nila. Kasama dito ang impormasyon tungkol sa dami ng mga sustansya tulad ng asin, tabang saturated, at dietary fiber.

Kung mahilig kang magplano nang maaga, marami ring restawran ang may makikitang impormasyong nutrisyonal sa Internet na makatutulong sa iyo na pumili ng mga lalong masustansyang pagkain bago ka dumating at hindi mapilitang umorder kaagad-agad.

### Kung Sakaling Walang Impormasyong Nutrisyonal

Pinahihintulutan na walang ibigay na impormasyong nutrisyonal ang mga restawran na may hindi hihigit sa 20 lokasyon. Hindi rin ito kailangan sa mga pagkaing hindi mabibili araw-araw, mga order na espesyal, o mga sawsawan.

Kung walang makikitang impormasyong nutrisyonal para sa isang nakatalang pagkain, pag-isipan ang mga sumusunod na mungkahi kapag nagpapasya ng pipiliin.

Kauntian ang mga pagkaing pinirito o may kasamang sarsa na mataas sa kaloriya at tabang saturated. Heto ang ilang salitang maghuhudyat nito:

- crunchy, crispy (malutong), battered, breaded (binudburan), at stir fried/sauteed (ginisa)
- creamy (maraming krema), cheesy (maraming keso), alfredo

Ang mga pagkaing madalas na lalong mababa sa kaloriya at lalong masustansiya ay may kasamang mga salitang tulad ng:

- baked (niluto sa hurno), grilled (inihaw); roasted, steamed (pinakuluan o pinasingawan sa tubig)
- al fresco, marinara

## Pumili Nang Tama Para Sa Iyo

Iba-iba ang pangangailangang nutrisyonal ng bawat tao. Piliin ang mga pagkaing akma sa iyong mga pangangailangang pangkalusugan, ugali sa pagkain, at mga hilig.

Maaring makatulong ang mga sumusunod na mungkahi kapag nag-iisip ka ng pinakamainam na pagkain para sa iyo at sa buong pamilya:

- Suriin ang mga nilalamang kaloriya ng mga pagkain kapag nag-iisip ng kakainin.
- Tandaan na nagdaragdag din ng kaloriya ang iba pang pagkain kasama ng ulam; kung mayroon, pag-isipan ding kumuha ng mga gulay o prutas.
- Kapag maraming pagkain ang hinain o kapag mataas sa kaloriya, itabi ang kalahati nito nang makain sa ibang oras o kaya'y ipahati ang iyong panghimagas nang hindi masyadong marami ang makain.
- Huwag kalimutan ang iyong inumin. Mabilis makainom ng maraming kaloriya, lalo na kung walang bayad ang humingi ulit ng inumin. Piliin ang mga inuming mas mabuti sa iyong kalusugan tulad ng tubig o gatas na wala o mababa sa taba o mga inuming walang kaloriya, tulad ng kape, o tsaang hindi pinatamis.
- Hilinging isantabi ang mga sarsa at dressing nang makontrol mo kung gaano talaga karami ang mailalagay sa iyong pagkain.



## Tuklasin Kung Paano ka Kakain nang Mabuti

May kanya-kanya tayong mga pangangailangang nutrisyonal. Tuklasin kung paano ka kakain nang mabuti sa pagsunod sa mga mungkahi mula sa AkingPinggan.

Piliin ang mga pagkain at inumin na lalong mababa sa taba, asin, at dagdag na asukal. Pagtuunan ng pansin ang pagkakaiba-iba, dami, at nutrisyon ng iyong kinakain at iniinom. Magsimula rin sa mga maliliit na pagbabago ngayon sa iyong pagkain nang mabuti at ipagpatuloy ito habangbuhay.

Matutulungan ka ng AkingPinggan na tumuklas kung paano ka kakain nang mabuti upang matugunan mo ang iyong mga pangangailangan.

Marami pang mungkahi tungkol sa pagkain nang mabuti sa:

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

[www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org)

---

**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:

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

Hango sa: *Mga Kaloriya sa Menu, Pangasiwaan ng Pagkain at Gamot ng E.U.; Madaling Simula sa AkingPinggan, USDA ChooseMyPlate.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.