

Kumain Nang Mabuti

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



20 Paraan para Sumarap pa ang mga Prutas at Gulay

Madaling magkaroon ng masustansiyang pagkain kung ang kalahati ng pinggan mo ay mga prutas at gulay. Maganda rin itong pandagdag ng kulay, lasa, at tekstura, at mga bitamina, mineral, at dietary fiber. Subukan mong kumain ng 2 tasa ng prutas at 2 ½ tasa ng gulay araw-araw. Subukan ang mga sumusunod na mungkahi upang lalong ganahan kang kumain ng mga prutas at gulay araw-araw.

1. Maraming gulay na maaaring idagdag sa pizza, tulad ng broccoli, kangkong, berdeng bell pepper, kamatis, kabute, at zucchini.
2. Gumawa ng shake sa umaga na may gatas na mababa sa taba at mga nakayelong prutas tulad ng mga strawberry at saging, o kaya mangga na may pinya o peach.
3. Magbalot ng mga inihaw na gulay at kesong mababa sa taba sa isang tortillang buong butil.
4. Sa halip na kumain ng mga tsitsirya, kumain ng mga hilaw na gulay tulad ng mga carrot at bell pepper at isawsaw sa salad dressing na mababa sa taba.
5. Magtuhog at mag-ihaw ng mga gulay tulad ng kamatis, berde at pulang bell peppers, kabute, at sibuyas.
6. Upang magdagdag ng kulay sa mga salad, lagyan ito ng maliliit na carrot (baby carrots) at kamatis (grape tomatoes), spinach, at mga dalandan (mandarin oranges).*
7. Magtabi ng mga hiwang gulay para kainin sa meryenda sa hapon, kasama ng ulam, idagdag sa baon, o di kaya'y kukutin habang naghihintay na mailuto ang hapunan. Halimbawa: pula, berde, o dilaw na bell pepper, ulo ng broccoli o cauliflower, carrot, kintsay (celery), pipino, sitsaro, o maliliit na pulang labanos.



8. Maglagay ng makukulay na prutas kung saan madaling maabot kung nagmamadali. Mag-iwan ng isang lalagyan ng mga sariwa at tamang hinog na prutas sa iyong kusina o sa hapag-kainan.
9. Gumamit ng blender upang gumawa ng mga matatamis na sarsa sa mansanas, berries, peaches, o peras na maaaring ilagay sa mga inihaw na pagkaing-dagat o manok, o sa mga hotcake, French toast, o waffles.
10. Palamanan ng gulay ang omelet. Gawing kabusog-busog na ulam ang omelet sa pagdaragdag ng broccoli, carrots, bell peppers, kamatis, sibuyas, at kesong mababa sa taba.
11. Gawing “palaman” ang mga prutas at gulay. Pagandahin ang mga sandwich sa paglalagay ng mga hiniwang pinya, mansanas, bell pepper, pipino, at kamatis. Sa tacos naman, maglagay rin ng mga hilaw o lutong gulay sa tacos sa mga tortillang mais o mga wrap na buong butil.
12. Simulan ang araw sa mga prutas. Tuwing umaga, masanay na maglagay ng mga prutas sa oatmeal, mga cereal na handang kainin, yogurt, o kanin.
13. Maglagay ng beans, salsa, o broccoli na may kesong mababa sa taba sa ibabaw ng mga baked na patatas o nilagang kamote.
14. Magpainit sa microwave ng kaunting sinabawang gulay tulad ng kangkong o dahon ng saluyot bilang meryenda o bilang kasabay ng sandwich sa tanghalian.
15. Magdagdag ng mga kinayod o hiniwang gulay tulad ng sitaw, kangkong, talong, at carrot sa iba’t ibang ulam.
16. Kumain ng prutas bilang panghimagas. Maghiwa ng saging, mangga, o pakwan at lagyan ng kaunting frozen yogurt at dinurog na mani. Maaari ring kainin ang ibang prutas nang walang kasamang iba.
17. Mag-ipon sa freezer ng mga gulay na madaling mailuto at isama sa mga ulam.
18. Kumain ng salad na puno ng makukulay na gulay at matitingkad na dahon tulad ng spinach at kangkong. Samahan din ito ng mga garbanzo o mga edamame (sariwang balatong). Lagyan ito ng dressing na mababa sa taba.*
19. Mag-ihaw ng mga prutas: magtuhog ng pinya, saging, mangga, at iba pang prutas. Ihawin sa mahinang apoy hanggang sa uminit at maging bahagyang ginintuan ang mga prutas.
20. Sawsawan: Magsawsaw ng mga piraso ng pitang buong butil sa hummus, baked tortilla chips sa salsang gawa sa kamatis, strawberry o mansanas sa yogurt na mababa sa taba, o mga biskwit sa applesauce (dinurog na mansanas).

*Tingnan ang “Maiinam na Mungkahi sa Paggawa ng Masustansiyang Salad” sa www.eatright.org/nutritiontipsheets para sa mga karagdagang mungkahi sa paggawa ng mga masusustansiyang salad.

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: