

# Kumain Nang Mabuti

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



## Wastong Pagkain na Matipid

Ang karagdagang pagpapalano bago mamili ng pagkain ay ang unang hakbang upang makuha ang pinakamaraming sustansiya sa pagkaing mabibili mo sa iyong pera. Maraming paraan na makatipid ng pera sa mga pagkaing kinakain mo. Narito ang ilang mungkahi para sa matipid at masustansiyang pagkain.

### Dalasan ang pagluluto sa bahay at bawasan ang pagkain sa labas

Mahal ang kumain sa labas. Maraming pagkain na maaaring ihanda nang mas mura (at mas sustansiya) sa bahay. Mabilis ding maging mahal kung madalas ang pagbili ng mga pagkaing nakabalot na tulad ng mga frozen dinner at pasta o mga rice mix kung bibilangin mo ang halaga ng bawat hain. Maghanap ng ilang simple at masustansiyang ulam na nagugustuhan ng iyong pamilya at kumain lamang sa labas sa mga espesyal na okasyon.

### Mag-plano ng iyong kakainin

Makatitipid ka sa oras at pera kung pagpapasyahan mo kung anong bibilhin mo bago pumunta sa pamilihan. Tingnan ang mga gustong iluto at ilista ang mga sangkap na kailangan, at saka tingnan kung ano'ng mayroon ka at ilista ang mga kailangan pang bilhin. Makapigil ang listahang ito sa pagbili ng kung ano-ano pa. Upang mag-“Create a Grocery Game Plan,” bisitahin ang [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov).

### Pagpasyahan na kung gaano karami ang iluluto o bibilhin

Makatitipid ka ng oras sa kinalaunan kung daramihan na kaagad ang iluluto. Maaaring itabi o iligay sa freezer ang mga tira-tira na makakain sa ibang araw. Mas mura ring bumili ng mga sangkap kung maramihan na.



### Alamin kung saan mamimili

Humanap sa dyaryo o sa online o sa mga pamilihan ng mga sale at coupon, lalo na para sa mga mamahaling sangkap tulad ng karne at pagkaing-dagat. Habang nasa pamilihan, paghambingin ang halaga ng iba't ibang tatak at laki ng magkakatulad na tatak nang malaman kung ano ang mas mura sa bawat piraso. Madalas na nakapaskil ang halaga ng bawat piraso sa ilalim ng produkto.

### Bumili ng mga pagkaing napapanahon

Sa kadalasan, lalong madaling matagpuan at lalong mumurahin ang mga sariwang prutas at gulay na napapanahon. Mainam din at maaaring abot-kaya pa ang mga nakayelo o nakalatang prutas at gulay sa iba't ibang buwan ng taon. Hanapin ang mga prutas na nakalata sa 100% na juice o tubig, at ang mga nakalatang gulay na may tatak na “mababa sa asin” (low in sodium) o “walang idinagdag na asin” (no salt added).

### Huwag labisan ang pagkain

Maaari pa ring maging mahal ang mga pagkain at inuming mumurahin kung marami ang kakainin. Gumamit ng mas maliliit na pinggan, mangkok, at baso upang maiwasang kumain nang labis. Sa kalahati ng iyong pinggan, punuin ito ng mga prutas at gulay at ang kabilang kalahati ng mga butil at mga protina tulad ng karneng walang taba, manok, pagkaing-dagat, at beans. Mapapadali nito ang matipid na pagkain na puno ng mga sustansya. Upang makumpleto ang iyong ulam, uminom din ng isang baso ng gatas na wala o mababa sa taba, o di kaya'y isang hain ng walang tabang yogurt bilang panghimagas.

### Madalas piliin ang mga mura at masusustansiyang pagkain

May mga pagkaing kadalasang mas mura kaysa sa iba. Sulitin ang iyong perang pampagkain sa paggamit ng mga sumusunod na sangkap: beans, gisantes, munggo; patatas at kamote; itlog; peanut butter; mga nakalatang salmon, tuna, o alimango; mga butil tulad ng oat, brown rice, barley, o quinoa; at mga nakayelo o nakalatang mga prutas at gulay.

### Gumawa ng sarili mong masusustansiyang pagkain

May katumbas na pera rin ang pagpapadali ng buhay. Madalas mahal pa rin ang mga meryendang masusustansiya kung bibilhin nang paisa-isa. Bumili ng malalaking lalagyan ng yogurt na mababa sa taba o cottage cheese at paghati-hatiin ito sa mga maliliit na lalagyan. Upang gumawa ng trail mix, pagsama-samahin ang mga maning walang asin, pinatuyong prutas, at mga buong butil na pretzel o cereal. Maglagay ng kakaunti sa mga lalagyang hindi mapapasukan ng hangin. Madalas ding mas mura ang air-popped popcorn at mga buong pinatuyong prutas kaysa sa mga nakabalot na.

### Magsimulang maghalaman o bumisita sa isang Farmers Market.

Masayang maghalaman, lalo na para sa mga bata. Makatutulong din ito para makatipid sa mga prutas at gulay. Maaaring magsimula sa mga buto ng halaman o bilhin na lang ito sa murang halaga.

Isa pang paraan para iba-ibahin ang mga kinakain ng iyong pamilya ang pumunta sa isang farmers market. Kadalasang mas mura ang mga lokal na prutas at gulay kaysa sa mga nabibili sa mga pamilihan. Alamin kung saan ang pinakamalapit na farmers market sa iyo.

### Pawiin ang iyong uhaw gamit ang tubig

Murang paraan ng pagpawi ng uhaw ang pag-inom ng tubig mula sa gripo. Hindi ka lang makatitipid kung iinom ng tubig sa halip ng mga pinatamis na inumin, makababawas din ito sa mga labis na kaloriya mula sa mga karagdagang asukal.

---

**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<sup>®</sup>  
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:

---

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

Hango Sa: Kagawarang ng Kalusugan at Paglilingkod sa mga Tao ng E.U., Tanggapan ng Pag-iwas sa Sakit at Pagpapalaganap ng Kalusugan; at Kumpletong Gabay sa Pagkain at Nutrisyon, ika-5 limbag

©2021 Linangan ng Nutrisyon at Dietetics. Ang pagkokopya ng talaang ito ay pinahihintulutan lamang kung gagamitin sa pagtuturo. Ipinagbabawal ang pagtitinda ng mga kopya nito.