

Kumain Nang Mabuti

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



Wastong Pagkain Para sa mga Nakatatanda

Hindi kailangang maging komplikado ang wastong pagkain. Bago kumain, pag-isipan kung anong mga pagkain ang iyong kakainin. Piliin ang mga pagkain na magbibigay ng iyong mga kinakailangang sustansiya. Punuin ang pinggan ng mga pagkaing mabuti sa kalusugan tulad ng mga gulay, prutas, buong butil, produktong gatas, at protina na mababa sa taba.



Pag-aralan ang mga sumusunod na mungkahi upang masimulang kumain nang wasto.

Gawing kalahati ng iyong pinggan ang mga prutas at gulay.

Kumain ng iba't ibang uri ng makukulay na gulay, tulad ng mga kulay madilim na berde, pula, at orange. Maganda rin ang mga beans at gisantes, pati ang mga gulay na sariwa, nakayelo, o nakalata. Hanapin sa mga paskil ng pagkain ang “binawasan ng sodium” (reduced sodium) o “walang idinagdag na asin” (no-salt-added). Samahan ang mga ulam at meryenda ng mga prutas. Maliban sa mga sariwang prutas, piliin din ang mga prutas na pinatuyo, nakayelo, o nakalata sa tubig o 100% na juice.

Gawing buo kahit na kalahati lamang ng mga butil.

Piliin ang mga tinapay, cereal, biskwit, at sopas na gawa sa 100% buong butil. Kasama rin dito ang mga buong mais, tortilla, bigas, bulgur, millet, amaranth, at oat. Hanapin din ang mga cereal na mayaman sa fiber nang maging madalas ang pagdumi.

Magsimulang kumain ng gatas, yogurt, at keso na wala o mababa sa taba.

Mas kailangan ng mga nakatatanda ang calcium at bitamina D upang mapanatiling malakas ang mga buto. Kumain ng gatas, yogurt, at keso na wala o mababa sa taba sa bawat araw. Kung ikaw ay lactose-intolerant, subukan ang gatas na walang lactose (lactose-free) o mga inuming gawa sa balatong (soy) na dinagdagan ng calcium.

Iba-ibahin ang iyong mga protina.

Kumain ng iba't ibang pagkain mula sa pangkat ng mga pagkaing protina sa bawat linggo, tulad ng mga pagkaing dagat, mga mani, beans, gisantes, at gayun din sa karneng walang taba, manok, at itlog. Kumain ng protinang mababa sa taba kasama ang mga ulam at meryenda sa buong araw.

Kauntian ang pagkain ng asin, mga tabang namumuo at karagdagang asukal.

Alamin ang dami ng asin, o sodium, sa iyong mga pagkain. Paghambingin ang dami ng asin sa mga binibili mong pagkain at piliin iyong may mas kakaunti. Gumamit ng ibang pampalasa upang sumarap ang pagkain nang walang asin.

Huwag dalasan ang pagkain ng mga may tabang saturated, sa halip na araw-araw. Ang mga halimbawa nito ay mga matatamis na panghimagas, piniritong mga pagkain, pizza, at mga karneng prinoseso tulad ng mga sausage at hot dog.

Kapag naghahanda ng pagkain, gumamit ng mga mantika sa halip ng mga tabang namumuo. Uminom ng tubig sa halip ng mga inuming pinatamis ng asukal. Dalasan ang pagpili ng mga prutas sa halip ng mga panghimagas na may karagdagang asukal.

Gawing kalugod-lugod ang pagkain ngunit alalahanin din kung gaano karami ito.

Hindi na gaanong marami ang mga kaloriyang kailangan ng karamihan sa mga nakatatanda. Iwasan ang pagkain nang labis. Subukang kumain gamit ang mga mas maliliit na plato, mangkok, at baso. Dalasan ang pagluluto sa bahay, kung saan mas makokontrol mo kung ano ang nasa iyong pagkain.

Kapag kumakain sa labas, pumili ng mga pagkaing mas mabuti sa kalusugan. Piliin iyong mga may gulay, prutas, at buong butil, na may kasama ring protinang walang taba. Kapag maraming ibinigay na pagkain, hatiin ito upang ibigay sa kasama o iuwi sa bahay.

Maging aktibo sa sarili mong paraan.

Piliin ang mga hilig mong gawain at simulan ang anumang kaya mo. Bawat kaunting kilos ay nagpapabuti ng iyong kalusugan. Dumarami ang mga benepisyong pangkalusugan habang dinadalasan mo ang iyong pagiging aktibo. Kung sa kasalukuyan ay hindi ka aktibo, sumangguni sa iyong doktor tungkol sa pagpapadala ng iyong kilos pisikal.

Sumangguni sa isang registered dietitian nutritionist kung may mga espesyal na pangangailangan sapagkain ka. Matutulungan ka ng isang registered dietitian nutritionist na gumawa ng planong kumain na para sa iyo.

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:

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

Hango Sa: U.S. Department of Health and Human Services, Office of Disease Prevention and Health Promotion and Complete Food and Nutrition Guide, 5th edition

©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.