

Kumain Nang Mabuti

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



Mamili nang Mabuti – Kilalanin ang mga Bagong Tatak ng Pagkain

Maaaring napansin mo na parang may naiiba sa Tatak ng Nilalamang Sustansya. Makatutulong sa iyo ang panibago at pinabuting Tatak ng Nilalamang Sustansya na magpasya nang mas mabuti sa iyong kakainin at iinum. Galingan ang pamimili sa pamamagitan ng pagbabasa ng mga tatak ng pagkain at magsimula ngayon na pumili ng mga makabubuti sa iyong kalusugan.

- Alamin kung anong mga pagkain ang mayayaman sa dietary fiber, bitamina D, calcium, iron, at potassium.
- Paghambingin ang magkakatulad na pagkain para makita kung alin ang tutugon sa iyong mga kinakailangang kaloriya.
- Hanapin ang mga pagkaing lalong mababa sa tabang saturated, tabang trans, sodium o asin, at dagdag na asukal.

Magsimula sa mga Hain sa Bawat Lalagyan at Sukat ng Bawat Hain

- Hanapin ang dami ng hain sa isang pakete at sukat ng hain (gaano karami ang isang hain).
- Ipinapakita ng mga sukat ng hain sa bagong tatak ang dami ng kinakain o iniinom ng karamihan, hindi kung ano ang kanilang dapat kainin o inumin.
- Tandaang ihambing ang iyong pagkain sa sukat na nakatala sa tatak. Kung ang sukat sa tatak ay isang tasa, at kakain ka ng dalawa, doble ang makukuha mong kaloriya, taba, at iba pang sustansyang nakatala sa tatak.
- Para sa mga paketeng naglalaman ng higit pa sa isang hain, ngunit maaari namang makain lahat sa isang kainan, may pangalawang haligi sa tabi ng una na nagpapakita sa nilalamang sustansya ng buong pakete.

Tatak Ngayon

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (55g) Servings Per Container About 8	
Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 72
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	12%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 12g	
Protein 3g	
Vitamin A	10%
Vitamin C	8%
Calcium	20%
Iron	45%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

Tatak na Bago

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories 230	
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Hango sa: FDA.gov, PANG-SANGGUNI LAMANG

Para sa karagdagang impormasyon para sa tatak ng pagkain, bisitahin ang Pangasiwaan ng Pagkain at Gamot ng E.U. sa

<https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/whats-new-nutrition-facts-label>

Gawing Gabay ang mga Bahagdan ng Halagang Pang-araw-araw

Gamitin ang mga bahagdan ng Halagang Pang-araw-araw (HP) nang matulungan kang suriin kung ang pagkain o inumin ay angkop sa iyong planong pagkain araw-araw.

- Ang mga Halagang Pang-araw-araw ang karaniwang antas ng mga sustansya ng sinumang kumakain ng 2,000 kaloriya bawat araw.
- Tandaan: ang bahagdan ng HP ay para sa buong araw— hindi lang para sa isang kainan o meryenda.
- Iba-iba tayo. Maaaring mangailangan ka ng higit o mababa pa sa 2,000 kaloriya bawat araw. Para sa ibang sustansya, maaaring mangailangan ka rin ng higit pa o mababa sa 100% HP.
- ang 5 bahagdan o mababa pa ay kakaunti – babaan ang tabang saturated, tabang trans, asin, at dagdag na asukal.
- ang 20 bahagdan o higit pa ay marami – taasan ang mga bitamina, mineral, at dietary fiber.

Kauntian ang Tabang Saturated, Tabang Trans, at Sodium

Ang pagbabawas ng pagkain ng mga sustansyang ito ay makatutulong na bawasan ang iyong pagkakataon na magkaroon ng karamdamang pangmatagalan.

- Huwag lumabis sa tabang saturated na 10% ng kaloriya sa buong araw mula sa 2 taong gulang sa pamamagitan ng pagpalit sa mga ito ng tabang hindi saturated.
- Kauntian hanggang kaya ang mga tabang trans.
- Huwag lumabis sa 2,300 mg ng sodium o asin araw-araw at lalong mababa pa sa mga batang hindi lalampas ng 14 na taong gulang

Huwag Damihan ang mga Dagdag na Asukal

Karaniwang kulang sa mga sustansya ang mga pagkain at inuming may dagdag na asukal at nakikiagaw ang mga ito sa lugar ng mga masusustansyang pagkain. Kasama sa mga halimbawa ng mga dagdag na asukal ang puti at pulang asukal, mga syrup, nektar, pulot-pukyutan, at iba pang pampatamis.

Sa mga bagong tatak, ang dami ng mga dagdag na asukal ay ipakikita bilang mga gramo sa bawat hain at bahagdan HP.*

- Huwag lumabis sa mga dagdag na asukal na 10% ng lahat ng kaloriya araw-araw simula sa 2 taong gulang.

**Ipakikita lamang ng mga produktong hiwalay na itinitinda, tulad ng mga bag ng asukal o bote ng pulot-pukyutan, ang bahagdan HP.*

Mga Nagkukulang na Sustansya

Tinatampok ng mga bagong tatak ang mga sustansyang kulang sa mga Amerikano, tulad ng bitamina D, calcium, at potassium. Nakatala rin ang iron, dahil maaaring magkulang dito ang mga maliliit na bata, mga dalaga, at mga babaeng maaaring mabuntis. Pinalitan ng mga sustansyang ito ang mga bitaming A at C sa panibagong tatak.

Suriin ang Talaan ng mga Sangkap

Dapat may talaan ng mga sangkap ang tatak ng mga pagkain na may higit pa sa isang sangkap. Unang nakatala ang mga sangkap na pinakamarami (ayon sa bigat).

Dapat banggitin din ng mga tagagawa ng pagkain ang mga sangkap na mula sa walong pangunahing pagkaing nagpapa-allergy: gatas, itlog, isda, mga crustacean tulad ng hipon, mga maning puno, mani, trigo, at balatong.

Ang Tunay na Kahulugan ng mga Tatak ng Pagkain

May mahihigpit na batas ang Pangasiwaan ng Pagkain at Gamot (PPG) ng E. U. tungkol sa kung paano gagamitin ang ilang kataga sa tatak ng pagkain. Nagtatakda rin ng mga pamantayan ang PPG para sa mga pahayag tungkol sa kalusugan at nutrisyon upang matulungan ang mga mamimili na tukuyin ang mga pagkaing mayayaman sa sustansya at iyong mga makatutulong na bawasan ang pagkakataong magkasakit ayon sa kasalukuyang saliksik.

Halimbawa, maaaring itampok ng mga pahayag na pangkalusugan ang kaugnayan ng calcium, bitamina D at osteoporosis o kaya ang sodium at altapresyon.

Heto ang ilan sa mga pahayag na makikita sa mga tatak ng pagkain, ayon sa mga kahulugan ng PPG:

- **Binawasan (Reduced)** – 25% o mababa pa ng tiyak na sustansya o kaloriya kaysa sa karaniwang produkto.
- **Magandang mapagkukunan ng (Good source of)** – nagbibigay ng 10% o higit pa ng HP ng isang tiyak na sustansya sa bawat hain.
- **Walang taba o asukal (fat-free/sugar-free)** – hindi lalampas sa ½ gramo ng taba o asukal sa bawat hain.
- **Mababa sa sodium (low in sodium)** – 140 mg o mababa pa ang sodium sa bawat hain.
- **Mataas sa/Napakagandang mapagkukunan ng (High in/ Excellent source of)** – Nagbibigay ng 20% o higit pa ng HP na tiyak na sustansya sa bawat hain.

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: Pangasiwaan ng Pagkain at Gamot ng EU, Linangan ng Nutrisyon at Dietetics 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.