

Kumain Nang Mabuti

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



Maiinam na Mungkahi sa Paggawa ng Masusustansyang Salad

Magdagdag pa ng sustansya sa iyong araw mula sa makukulay na salad na siksik sa sustansya. Magtabi ng mga karaniwang sangkap sa bahay nang maidagdag agad ang mga ito sa anumang ulam. Hikayatin ang mga bata na kumain pa ng mga gulay sa pamamagitan ng paghahain ng mga sangkap na gagamitin sa paggawa ng sarili nilang mga salad.

Kahit nasa bahay ka man o sa salad bar habang kumakain sa labas, pagsama-samahin ang mga sangkap upang tumuklas ng mga bagong kombinasyon. Buuin ang iyong salad sa pagpili ng isa o higit pang sangkap mula sa mga pangkat na nakatala sa ibaba. Piliin ang mga sangkap ayon sa kung kakainin mo ang salad bilang tanging ulam o kasama ng iba.

Isipin lahat ng lasa, tekstura at kulay sa salad mo. Magdagdag ng kaunting salad dressing bago ito namnamin.

Unang Hakbang: Mga Talbos

Pumili ng isa o higit pang talbos bilang pangunahing sangkap ng iyong salad.

Arugula	Kale	Raddichio
Letsugang Boston bibb	Letsugang iceberg	Pulang letsugas
Escarole	Halu-halong talbos	Romaine
Berdeng letsugas	Pechay Baguio	Spinach



Ikalawang Hakbang: Mga Gulay at Prutas

Makadaragdag ng tekstura, lasa, at sustansya ang iba pang gulay. Hiwain nang paiba-iba ang makukulay na gulay tulad ng:

Puso ng Artichoke	Remolatsa (beet)	Bell pepper	Celery
Broccoli	Cauliflower	Carrot	Sibuyas
Mais	Pipino	Kabute	Kamatis
Labanos	Pulang Repolyo	Sitsaro	
Apulid (water chestnut)	Zucchini	Pechay	

Maganda rin ang mga prutas sa mga salad dahil nagdaragdag ang mga ito ng kaunting tamis. Halimbawa:

Mansanas	Melon	Ubas
Dalandan	Mangga	Pasas
Pinya	Peras	

Ikatlong Hakbang: Protina

Maaaring iulam na lang ang salad sa pagdaragdag ng anumang uri ng protina.

Nilutong Karne, Manok, at Pagkaing-dagat:

Baka, Nilagang itlog, Manok, Hamon, Salmon, Hapon, Tuna, Pabo

Kung nais mo ng mga protinang Vegetarian:

Itim na beans, garbanzo, edamame, bitsuelas, puting beans, patani, tokwa

**Mapagkukunan din ng protina ng mga vegetarian ang mga mani at buto.*

Ika-apat na Hakbang: Dressing

Dagdagan ng kaunting dressing ang iyong salad.

Piliin iyong mga lalong mababa sa tabang saturated tulad ng mga dressing na gawa sa mantika, suka, o yogurt sa halip ng krema. Masarap ding magdagdag ng salsa.

Kung nais mo, palamutian ang salad mo ng mga sariwang pampalasa tulad ng cilantro, parsley, o basil.

Subukan ang mga salad na ito:

- Letsugang romaine, mais, salsa, hinawang abokado na may inihaw na manok at kalamansi
- Garbanzo, hiniwang pipino, kamatis, at sibuyas na may herb vinaigrette
- Arugulas, hiniwang pulang peras, walnuts, kesong asul, at may dressing na honey dijon
- Halo-halong talbos, inihaw na remolatsa, dalandan, at pistachio

Iba pang Pandagdag (Hindi Kailangan)

Lalong marami ang kaloriya ng mga malinamnam na mga pandagdag na ito kahit kakaunti. Huwag damihan ang mga ito sa iyong salad.

Gawing kakaiba ang iyong salad sa pamamagitan ng pagdaragdag ng mga lutong butil. Magandang kapares ito ng mga nasa salad mo. Nagbibigay din ang mga ito ng karagdagang lasa at tekstura.

Lutong Butil

Kanin, Bulgur, Farro, Quinoa, Wheat Berries

Mani at Butong Walang Asin*

Almond, Kasoy, Mani, Pecan, Pistachio, Buto ng Kalabasa, Buto ng Sunflower, Walnut

Keso

Asul, Cheddar, Feta, Mozzarella, Parmesan

Iba Pa

Abokado, Pira-pirasong Bacon, Crouton (matitigas na piraso ng tinapay), Olibo, Tortilla strips

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: