

Kumain Nang Tama

Mga Tip Tungkol sa Pagkain, Nutrisyon at Kalusugan mula sa Akademya ng Nutrisyon at Dietetics.



Hindi lang sa Hapag-Kainan

Inaanyayahan tayo ng tema ng Pambansang Buwan ng Nutrisyon ngayong taon na tingnan ang mga bagay na Hindi lang sa Hapag-Kainan sa tuwing iniisip natin ang ating kalusugan at kapaligiran. Malalaking pagbabago ang naidudulot ng mga pinipili natin araw-araw, tulad ng kung ano ang ating kakainin at iinumun, sa kasalukuyan at sa hinaharap.



Mahalaga ang mga pagkain natin sa paaralan at sa ating tahanan, ngunit ang mga nakabubuting pagkain at inumin para sa ating kalusugan ay hindi lang matatagpuan sa ating hapag-kainan. Kasama rin dito ang ating mga meryenda, binabaong agahan, pagkain sa labas kasama ng mga kaibigan, at ganoon din sa kung saan tumutubo ang mga pagkain at kung papaano inihahanda ang mga ito.

Naaapektuhan ng mga pinipili nating pagkain ang kalusugan ng ating planeta. Naisip niyo na ba ang trabahong ginagawa upang magkaroon tayo ng pagkain? Kasama dito ang mga paraan ng pagpapatubo o pagpapalaki ng ating pagkain, saan o paano ito ginagawa, at pag-iingat sa paghawak nito. Mahalagang isipin ang ating mga kinakain at ang sustansyang ibinibigay ng mga ito, ngunit mayroon pa kaya tayong maaaring gawin upang pagandahin ang ating kalusugan at kapaligiran?

Heto ang ilang tip na matutulungan kang tumingin *Hindi lang sa Hapag-Kainan*:

Mag-pokus sa pagsasanay na kumain nang masustansya.

Kahit mahirap minsang pumili ng masusustansyang pagkain, lalo na kung kumakain sa labas, may solusyon dito. Maraming kainan ang nagbibigay ng impormasyong pang-nutrisyon sa menu o online upang matulungan kang pumili ng mas masusustansyang pagkain. Kapag namimili ng pagkain, gumamit ng listahang pang-groseri at humanap ng mga nagmurang bilihin. Maaari mo ring alamin ang mga programa sa iyong komunidad na nagbibigay ng mga masusustansyang pagkain, tulad ng mga food bank.

Humingi ng tulong mula sa isang registered dietitian nutritionist (RDN).

Ang mga registered dietitian nutritionist, na kilala rin bilang mga RDN, ay mga eksperto sa pagkain at nutrisyon na makatutulong sa mga tao na mamuhay nang mas malusog. Matutulungan ka ng mga RDN na tumuklas ng mga paraan na Hindi lang sa Hapag-Kainan upang matamo mo ang mga nais mong ipagbuti ng iyong kalusugan. Magtakda ng appointment sa isang RDN na dalubhasa sa iyong mga natatanging pangangailangan upang simulan ang iyong plano para sa personal na kalusugan.

Pag-aralan kung ano ang ginagawa upang patubuin ang iyong pagkain.

Maraming paraan para matutunan kung saan nanggagaling ang iyong pagkain. Bumisita sa isang malapit na sakahan o farmers market at makipag-usap sa mga taong nagpapatubo at nag-aani ng iyong mga pagkain. Maraming mga magsasaka at manggagawa ng pagkain ang malugod na sasagot sa iyong mga tanong, patitikimin ka ng mga produkto o magbabahagi ng mga resipi para sa mga pagkaing bago sa iyo. May mga lokal na sakahan din na maaaring mabisita upang makita kung paano ito pinapatakbo.

Maaari ka ring magtanim ng sarili mong mga prutas at gulay sa iyong tahanan. Nais mo bang subukang maghalaman ngunit wala kang sapat na lugar? Magtanim ng mga herbs o letsugas sa loob ng bahay mo. Pwede rin ang kamatis, pepper o strawberry kung may lugar ka sa harapan na naaarawan nang sapat. Maaari ring may mga pampublikong taniman ang mga paaralan, simbahan, at ibang lugar kung saan maaari kang sumali sa proseso ng pagpapatubo at makibahagi sa mga ani.

Hindi ka pa ba handang magtanim? Maraming lokal na sakahan ang nag-aalok ng mga programang may "farm share" ng mga ani tuwing napapanahon. Depende sa bukid, maaaring may mga karagdagan pang produkto tulad ng itlog at karne.



Ang pagsuporta sa mga magsasaka sa pamimili ng mga pagkaing napapanahon at pinatubo sa malalapit na lugar ay makatutulong sa iyo na makakain nang may malasakit sa kapaligiran. Kabilang din sa mga hakbang ang pagbabawas ng itinatapong pagkain sa bahay sa pamamagitan ng pagluluto ng mga bagong putahe mula sa mga tira-tira o sa pagko-compost. Maaari mo ring dagdagan ang mga pagkaing mula sa halaman para sa iyong meryenda.

Magandang panahon ang Pambansang Buwan ng Nutrisyon para pagnilayan kung paano tumingin Hindi lang sa Hapag-Kainan upang mapabuti ang kalusugan mo at ng planeta.

Upang maghanap ng rehistradong dietitian nutritionist na malapit sa iyo at tumanggap ng karagdagang impormasyon sa pagkain at nutrisyon, bisitahin ang eatright.org.

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

Ang Akademya ng Nutrisyon at Dietetics ang pinakamalaking organisasyon ng mga propesyonal sa pagkain at nutrisyon sa buong mundo. Nakatuon ang Akademya sa pagpapaganda ng kalusugan at pagpapaunlad ng propesyon ng dietetics sa pamamagitan ng pananaliksik, edukasyon at adbokasiya.

Ang talaan ng mga mungkahing ito ay inihanda ng: