

# Kumain Nang Mabuti

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



## Maiinam na Mungkahi para sa Matatagumpay na Pagkain

Ang paghahanda ng pagkain sa bahay ay magandang paraan para makatipid ng pera, magpakita ng pagkamalikhain, at kumain nang mabuti para sa kalusugan. Gayunpaman, mahirap din ang pagluluto para sa iba.

Gamit ang ilang mungkahi at kasangkapan, lalong napapadali para sa lahat ang pagluluto sa bahay!

### Punuin ang mga Pinaglalaman ng Pagkain

Kung minsan ay wala kang panahon na magplano ng kakainin o kung may mga panauhin kang hindi inaasahan, bahagyang mapadadali ang pagluluto kung marami kang nakatagong pagkain. Palaging magtabi ng mga sumusunod upang madaling makapagluto.

#### Mga Produktong Hindi Madaling Mapanis

- Mga pinatuyo o nakalatang beans, gisantes, at lentil (tulad ng munggo, patani, itim, garbanzo, kidney, puti at pinto beans; berde, dilaw o biniyak na mga gisantes at lentil)
- Mga nakalatang gulay na walang dagdag na asin (tulad ng hiniwang kamatis, gisantes, Baguio beans, at mais)
- Mga buong butil (tulad ng brown rice, quinoa, oat, millet, at buong butil na pasta)
- Mga pakete o lata ng isda o manok
- Mga mantikang mula sa mga gulay tulad ng olibo at canola
- Mga pinatuyong halamang pampalasa

#### Mga Pagkain Nakayelo

- Mga gulay (tulad ng broccoli, cauliflower, carrot, at okra)
- Mga prutas (tulad ng pinya, mangga at saging)
- Buong butil na pizza dough
- Nakayelong manok o pagkaing dagat



### Bumili ng mga Tamang Kasangkapan

Habang maaari ka ring gumawa na lang ng paraan kung wala ka ng mga sumusunod na kasangkapan sa kusina, mapadadali pa rin ng mga ito ang pagluluto.

- baking sheet at roasting pan
- kaldero at kawali
- pang-ipit at spatula
- kutsarang panghalo at may butas-butis
- panghawak sa maiinit na gamit at tuwalya
- salaan
- iba't ibang laki ng mangkok na pinaghahalan
- magkaibang sangkalan para sa hilaw at lutong pagkain
- mga tasa at kutsarang panukat
- mga kutsilyo at pambalat

## Huwag Mag-alala nang Labis

Hindi mo naman kailangang maging isang bihasang kusinero para makapagluto ng pagkaing masarap at masustansya. Kaya mo ring gumawa ng masasarap at masusustansiyang ulam kahit walang sinusunod na panuto.

Halimbawa:

- Isdang niluto sa oven na may ginisang gulay at kanin
- burrito na may gulay at itim na beans
- binating itlog na may keso, salsa, at tostadong tinapay na buong butil

Kung nagkukulang ka ng isang sangkap, subukan mong maghanap ng katulad na pamalit:

- Wala ka bang dahon ng gabi para sa laing? Maaari ring gumamit ng spinach
- Magpapasta ka ba ngunit nakalimutan mo ang sarsa? Pagsama-samahin ang nakalatang kamatis, kaunting mantikang olibo, at magdagdag ng mga pampalasa
- Maaaring ipalit ang lemon juice sa kalamansi bilang sangkap ng mga sawsawan
- Kung walang kamoteng kahoy na mailalaga, gumamit na lang ng patatas



## Pagsama-samahin ang Iba't Ibang Pagkain

Masarap pagsama-samahin ang mga pagkaing ito na maaaring mayroon ka na:

- Pastang buong butil na may garbanzo at nakalatang kamatis, na pinalasahan ng basil at may kasamang halo-halong gulay
- Kanin na may itim na beans, mais, at bell pepper na may kaunting patis o toyo at kalamansi bilang pampalasa
- Salad na may letsugas, nilagang itlog, tuna, kamatis, olibo na may kaunting mantikang olibo, at kalamansi
- Sopas na may hinimay na inihaw na manok, sabaw na mababa sa asin, gulay, at macaroni

Tumuklas ng mga karagdagang mungkahi sa pagkain nang mabuti sa:

[eatright.org](http://eatright.org)

[kidseatright.org](http://kidseatright.org)

[choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov)

**Upang maghanap ng rehistradong dietitian nutritionist na malapit sa iyo at tumanggap ng karagdagang impormasyon sa pagkain at nutrisyon, bisitahin ang [eatright.org](http://eatright.org).**

**eat right<sup>®</sup> 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.

© Academy of Nutrition and Dietetics. Ang pagkokopya ng talaang ito ay pinahihintulutan lamang kung gagamitin sa pagtuturo. Ipinagbabawal ang pagtitinda ng mga kopya nito.