

Kumain Nang Tama

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



Lakas para sa Kinabukasan

Anuman ang iyong gulang o antas ng aktibidad, ang pagpili ng masusustansiyang pagkain at inumin ay magbibigay ngayon ng enerhiya sa iyong katawan at lakas para sa kinabukasan. Naiipon rin ang mga mabuting naidudulot ng pagkain nang masustansiya sa paglipas ng panahon.



Mga Paraan para tayo ay magkaroon ng Lakas para sa Kinabukasan:

Kumain nang may malasakit sa kapaligiran.

Ang pagbili ng mga pagkaing napapanahon at mula sa malalapit na lugar, kung maaari, ay hindi lamang nakabubuti sa planeta, ngunit makatutulong din ito sa iyong makatipid sa gastusin sa pagkain.

Isa pang opsyon ang pagkain ng mga ulam at meryendang mula sa mga halaman. Sumubok ng mas maraming pagkaing walang karne o kaya'y palitan ang ilan o lahat ng karne sa mga lutuin gamit ang mga protinang gawa sa mga halaman.

Kumonsulta sa isang Registered Dietitian Nutritionist (RDN).

Mabuti ang naidudulot ng mainam na nutrisyon sa ating kalusugan, at maraming paraan para kumain nang masustansiya. Wala ring iisang pagkain o pangkat ng pagkain na nagbibigay ng lahat ng nutrisyong kailangan natin para sa magandang kalusugan.

Mahalagang alamin kung anong mga opsyon ang pinakamainam para sa iyo upang masanay na kumain nang masustansiya araw-araw. Humingi ng referral sa iyong doctor para sa isang RDN at maghanap ng RDN na may espesyalisasyon sa iyong mga natatanging pangangailangan.

Manatiling busog habang nagtitipid.

Kapag nagmahal ang mga presyo ng pagkain at ng iba pang bilihin, baka hindi na maging mahalaga ang pagbili ng mga pagkaing masustansiya. Gayunpaman, maraming masusustansiyang pagkain ang nakabubusog, madalas na mas mura sa pangkalahatan, at makatutulong na umiwas sa paglala o pagbabawas ng mga pagkakataong magkaroon ka ng ilang partikular na pangmatagalang sakit.

Malayo ang mararating ng kaunting pagpapalano bago ka mamili sa pagpili ng mga pagkaing abot-kaya, nakabubusog, at mas siksik sa sustansiya.

Kumain ng sari-saring pagkain mula sa lahat ng pangkat ng pagkain.

Ang lahat ng prutas, gulay, butil, pagkaing protina, at produktong gatas ay may tungkulin sa pagpapalakas ng ating mga katawan.

Mahalagang pumili ng sari-saring masusustansiyang pagkain dahil posibleng magkakaibang nutrisyon ang ibinibigay ng mga pagkain.

Sundin ang mga Pang-araw-araw na Mungkahi ng MyPlate sa bawat pangkat ng pagkain upang makuha ang mga nutrisyong kailangan mo sa bawat yugto ng buhay. Kumain ng iba't ibang uri ng pagkain, tulad ng sariwa, frozen, nakalata at pinatuyo.

Magluto ng masasarap na pagkain sa bahay.

Upang maging mas iba-iba ang iyong mga kinakain, subukan ang mga bagong lasa at pagkain mula sa buong mundo.

Ang isa pang paraan upang kumain nang mas masustansiya at makatipid ng pera ay ang matuto ng mga kasanayan sa pagluluto at paghahanda ng pagkain. Makatutulong ito sa iyong tumuklas ng mga kakaibang paraan na gamitin ang mga tira-tira sa halip na itapon ang mga ito.

Pagsama-samahin natin lahat

Mahalaga sa anumang edad ang paghahanap ng mga paraan para isali ang pagkaing hilig mo habang nakukuha ang mga nutrisyong kinakailangan mo.

Ang mga pinipili nating pagkain at inumin ay maaaring maimpluwensiyahan ng iba't ibang bagay, tulad ng lasa, presyo, kultura, kadalian, at kakayahang magluto.

Para sa tulong upang maabot mo ang iyong mga layunin sa kalusugan, kumonsulta sa isang rehistradong dietitian nutritionist. Ang mga RDN ay ang mga tinaguriang dalubhasa sa nutrisyon at makakapagbigay din sila ng mungkahing pang-nutrisyon na iniangkop sa indibidwal na makatutulong sa iyong magkaroon ng **Lakas para sa Kinabukasan**.

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

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:

Isinulat ng mga registered dietitian nutritionist na staff ng Akademya ng Nutrisyon at Dietetics.

Mga Source: U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov. and MyPlate.gov

©2022 Academy of Nutrition and Dietetics. Ang paggawa ng kopya ng handout na ito ay pinahihintulutan para sa mga layunin sa pag-aaral. Ipinagbabawal ang pagtitinda ng mga kopya nito.