

# Kumain Nang Mabuti

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



## Wastong Pagkain Para sa Malusog na Timbang

Lalong makabubuti sa iyong pangkalahatang kalusugan at pagkatao ang pagbabawas o pagpapanatili ng wastong timbang. Maraming magandang naidudulot sa kalusugan ang pagbabawas ng timbang kahit kaunti lamang, o ang pagpipigil ng karagdagang timbang.

Handa ka na bang gumawa ng mga pagbabago sa iyong pamumuhay at kumilos tungo sa mas malusog na timbang? Hetong ilang mungkahi na maaari mong simulan.



**Simulan sa pagpapalano ng kalusugan para sa habambuhay.** Huwag lang ang panandaliang pagbabawas ng timbang ang hangarin—isipin din ang pagtamo ng pangkalahatang kalusugan.

**Magtakda ng mga layuning maisasagawa at makabubuti sa kalusugan.** Mas madaling magtagumpay sa pagkakamit ng mga layunin kung paunti-unting gagawa ng mga pagbabago. Magsimula nang paisa-isa o padalad-dalawang pagsagawa ng mga tiyak at maliliit na pagbabago. Subaybayan ang iyong progreso sa pamamagitan ng pagtatala ng iyong pagkain at pagkilos.

**Kumuha ng planong pansarili sa pagkain.** Pumunta sa [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) upang kumuha ng plano na magbibigay ng dami ng bawat pangkat ng pagkain na kailangan mo araw-araw. Kung ikaw ay may mga pangangailang nutrisyonal na hindi karaniwan, sumangguni sa isang registered dietitian nutritionist para sa pansariling plano.

**Planuhin nang maaga ang iyong mga ulam.** Kahit magbaon ka man o kumain sa bahay o sa labas, magpapatuloy ang pagkain mo nang mabuti kung paplanuhin mo ang lahat ng kakainin mo.

**Punuin ang iyong pinggan ng sapat na dami ng iba't ibang pagkain.** Mga prutas at gulay dapat ang kalahati ng iyong pinggan, isang-kapat ng mga pagkaing protina tulad ng mga karneng walang taba, manok, isda, o beans tulad ng sitaw at patani, at isa pang kapat ng mga butil. Upang kumpletuhin ang iyong pagkain, magdagdag din ng gatas, yogurt, o keso na wala or may mababang taba.

**Tuwing kakain, magsimula sa mga pagkaing mababa sa kaloriya tulad ng mga prutas, gulay at mga salad.** Siksik ang mga pagkaing ito ng mga sustansiyang kailangan ng iyong katawan.

**Huwag alisin ang iyong pansin sa iyong pinggan habang kumakain.** Pumili ng isang lugar sa bahay upang maupo at kumain. Madaling makakain ng higit pa sa sapat kung may ginagawang ibang bagay habang kumakain. Maaari ring makatulong ang pagkain sa mas maliit na pinggan upang matiyak na hindi lalabis ang iyong kinakain.

**Alamin kung sapat na ang pagkabusog mo.** Tumigil sa pagkain bago mabusog nang lubos. Umaabot sa iyong utak ang mensahe na nakatatanggap na ng pagkain ang iyong katawan sa loob ng 20 minuto. Nawawala ang gutom kapag natanggap na ng utak ang mensaheng ito. Kaya kung mabilis kang kumain, maging mahinahon at bigyan ang utak ng pagkakataon na matanggap ang balita.

**Kumain ng maraming dietary fiber mula sa mga prutas, gulay, beans, at mga buong butil.** Tumutulong ang dietary fiber na pahabain ang iyong pagkabusog at bawasan ang posibilidad na magkaroon ng sakit sa puso at type 2 diabetes.

**Antabayanan ang dami ng iyong pagkain upang hindi lumabis ang mga kaloriya.** Ito ang susi sa mabisang plano ng pangangalaga ng timbang. Upang matiyak na “tama lang” ang sukat ng iyong pagkain, bisitahin ang [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) upang matuto tungkol sa mga panukat na pambahay at sumangguni sa paskil ng Nutrition Facts para sa impormasyon tungkol sa sukat ng isang hain.

**Mag-meryenda nang masustansiya.** Kung naplano nang mabuti, maaaring maging bahagi ng iyong planong kumain nang masustansiya ang mga meryenda. Upang maiwasang magutom sa pagitan ng mga karaniwang oras ng pagkain, pumili ng mga masusustansiyang pagkain mula sa mga pangkat ng pagkain sa AkingPinggan. Magtabi sa iyong mesa, bag, o kotse ng mga masusustansiyang meryendang madaling madala saanman.

**Alamin ang tamang dami ng pagkain at kilos pisikal upang mapangalagaan ang iyong timbang.** Mahalaga ang madalas na kilos pisikal sa pangkalahatang kalusugan at lakas ng katawan. Makatutulong din ito sa pagpapababa ng posibilidad ng magkaroon ng karamdamang pangmatagalan, magbigay ng mabuting pakiramdam, at pangalagaan ang timbang.

**Gawan ng mga paraan ang pagiging aktibo sa buong araw.** Bawat linggo, balaking gumalaw nang 2 oras at 30 minuto, o higit pa, ng katamtamang hirap ng pagkilos, tulad ng mabilis na paglalakad. Iminumungkahi din ang pagpapalakas ng mga laman dalawang araw bawat linggo o higit pa. Kung ikaw ay kasalukuyang hindi aktibo, sumangguni muna sa iyong doktor tungkol sa pagdadagdag ng iyong kilos pisikal.

## Tama ba ito para sa iyo?

Tiyaking tama para sa iyo ang plano mong alagaan ang iyong timbang. Ito ba ay may:

- mga pagkain mula sa lahat ng limang pangkat ng pagkain?
- wastong bilang ng mga hain mula sa bawat pangkat?
- pagkaing makakain mo sa buong buhay mo?
- mga pagkaing madali mong mabibili?
- ilan sa mga paborito mong pagkain?
- mga pagkaing swak sa iyong pera at pamumuhay?
- madalas na kilos pisikal o ehersisyo?

Sa bawat sagot mo ng “oo” sa mga tanong sa itaas, lalaki ang posibilidad na magtatagumpay ka sa pagsunod ng iyong planong alagaan ang iyong timbang.

Matutulungan ka ng isang registered dietitian nutritionist na gumawa ng naka-personalize na plano sa pangangalaga sa iyong timbang na tutupad sa iyong mga pansariling pangangailangan.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa pagkain nang masustansiya, bisitahin ang [www.eatright.org](http://www.eatright.org) at [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov).

**Upang magpa-refer sa isang registered dietitian nutritionist at tumanggap ng karagdagang impormasyon tungkol sa pagkain at nutrisyon, bisitahin ang [www.eatright.org](http://www.eatright.org).**

**eat<sup>®</sup> 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: Kagawaran ng Kalusugan at Paglilingkod sa mga Tao ng E.U., Tanggapan ng Pag-iwas sa Sakit at Pagpapalaganap ng Kalusugan; at 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.