

# Kumain Nang Mabuti

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



## Kumain nang Mabuti na may Bawas na Asin

Labis ang sodium na nakakain ng maraming Amerikano mula sa kanilang pagkain. May ginagampanan ang sodium sa asin sa mataas na presyon ng dugo, na kung tawagin din ay altapresyon. (Asin ang pangkaraniwang pangalan ng sodium chloride.)

Iminumungkahi ng *Mga Patnubay sa Pagkain para sa mga Amerikano 2020-2025* ang hindi hihigit sa 2,300 miligramo ng sodium bawat araw at lalong mababa pa sa mga kabataang hindi tatanda ng 14 na taong gulang.

Heto ang ilang paraang makakain ka nang mabuti na may bawas na asin:



### Madalas kumain ng mga sariwang pagkain

Maraming pagkain sa kanilang likas na anyo, tulad ng mga prutas, gulay, sariwang karne, manok, isda, tuyong beans, itlog, gatas, yogurt, at mga butil tulad ng bigas ang likas na mababa sa sodium. Isama nang madalas ang mga pagkaing ito sa mga ulam at meryenda.

### Bawasan ang pagkain ng naproseso at makakain kaagad

Madalas na lalong mataas sa sodium ang mga pagkaing lubos na naproseso at makakain kaagad. Kainin ang mga ito paminsan-minsan o paunti-unti lamang – lalo na ang mga pagkaing maraming keso, mga karneng may salitre tulad ng bacon, longganisa, hotdog, at mga karneng deli o luncheon; at mga pagkaing makakain kaagad, tulad ng nakalatang chili at sabaw at mga sopas at kaning “madaliang” mabibigyan ng lasa.

### Dalasan ang pagluluto sa bahay

Masayang kumain ng mga pagkaing ihinanda sa bahay kung saan alam mo kung gaano karaming asin ang naidagdag. Magluto gamit ang kaunting asin o wala rin. Kahit sinasabi ng mga panuto ng pakete na maglagay ng asin sa tubig bago magpakulo, hindi ito kailangan at madalas na maaari nang ibukod. Kapag gagamit ng mga nakalatang gulay na may dagdag na asin, tiyaking tanggalin ang tubig at banlawan ang mga gulay nang mabawasan ang asin.

### Sumubok ng mga panibagong lasa

Sa halip na asin, toyo, patis, o bagoong, subukan ang mga panlasang walang asin tulad ng mga herb, spices, bawang, suka, paminta, o kalamansi. Gumawa ng sarili mong mga pampalasang walang asin sa paghahalo-halo ng mga pinatuyong herb at spices.

## Basahin ang mga tatak ng pagkain.

Basahin ang mga Tatak ng Nilalamang Sustansya at ang talaan ng mga sangkap upang matukoy ang mga nakabalot at nakalatang mga pagkain na mas mababa sa sodium. Paghambingin ang dami ng sodium na nakatala at piliin ang produktong may mas mababa nito. Hanapin ang mga pagkaing may tatak na “mababa sa sodium,” “binawasan ng sodium,” o “walang dagdag na asin.”

## Mag-ingat sa mga sawsawan

Mataas sa sodium ang toyo, patis, bagoong, ketchup, pickles, olibo, salad dressing, at mga pakete ng pampalasa. Subukan ang toyo o ketchup na mababa sa sodium. Kapag gumagamit ng pakete ng pampalasa, kaunti lamang ang ilagay sa halip na buong pakete.

## Hayaang masanay ang iyong panlasa

Tulad ng anumang pagbabago, matagal-tagal din bago masanay ang iyong panlasa sa binawas na asin. Sa una, maaaring manibago ang panlasa mo sa mga pagkaing lalong mababa sa sodium, ngunit habang tumatagal, masasanay ka rin dito.

## Mga Hinalong Panlasa na Walang Asin

Pasarapin lalo ang mga pagkain gamit ang mga halo-halong pampalasa na walang asin. Pagsama-samahin ang mga sangkap at itabi sa isang garapon na nakasara nang mahigpit. Ilagay ito sa pagkain para sa karagdagang lasa.

- **Halo-halong herb:** Pagsama-samahin ang ¼ tasa ng pinatuyong dinikdik na parsley, 2 kutsara ng pinatuyong tarragon, at tig-iisang kutsara ng pinatuyong oregano, dill weed, at dinikdik na celery.
- **Halong Italyano:** Pagsama-samahin ang tig-dadalawang kutsara ng pinatuyong basil at marjoram, tig-iisang kutsara ng pulbos ng bawang at pinatuyong oregano at tig-dadalawang kutsarita ng thyme, durog na pinatuyong rosemary at durog na pulang sili.
- **Halong Mexicano:** Pagsama-samahin ang ¼ tasa ng pulbos ng chili, tig-iisang kutsara ng durog na cumin at pulbos ng sibuyas, tig-iisang kutsarita ng pinatuyong oregano, pulbos ng bawang, durog na pulang sili at kalahating kutsarita ng cinnamon.

**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).**

## 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.

©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.