

# Kumain Nang Mabuti

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



## Maiinam na Mungkahi Upang Makakuha ng mga Kulang na Sustansya

Nagmumungkahi ang mga *Patnubay sa Pagkain sa E.U.* ng mabubuting kaugalian sa pagkain. Ang mga kaugalian sa pagkain ay ang kumbinasyon ng mga pagkain at inumin na kinakain at iniinom mo sa paglipas ng panahon.

Ang mabubuting kaugalian sa pagkain ay binubuo ng iba't ibang pagkain mula sa bawat pangkat. Tumutulong ito sa atin na makakuha ng mga sustansya sa bawat yugto ng buhay. Ngunit kung hindi natin nakakamit ang tamang dami ng iba't ibang pangkat ng pagkain, maaaring mapalampas natin ang ilang sustansya, at hindi maganda ang maidudulot nito sa ating kalusugan.



### Potassium

Mahalaga ang potassium sa maraming gawain ng ating katawan. Ginagamit ito sa paggalaw ng mga laman, pagpapanatili ng wastong presyon ng dugo, at sa pagpapatakbo ng puso at mga nerbiyo. Ngunit marami pa ring Amerikano ang hindi kumakain ng mga pagkaing nagbibigay ng mahalagang sustansya na ito.

#### Saan Ito Matatagpuan

May lamang potassium ang mga gulay, prutas, at mga produktong gatas. Mayaman dito ang mga kamote, patatas, patani, karaniwang yogurt, kalabasa, pasas, kamatis, labong, at munggo.

### Iron

Napakahalaga ng iron lalo na sa maliliit na bata at babaeng nagbubuntis o maaaring mabuntis.

Ginagamit ang iron sa paglaki ng katawan. Mahalaga din ang ginagampanan nito sa pagdadala ng oxygen sa buong katawan natin.

#### Saan Ito Matatagpuan

Mapagkukunan ng iron ang mga cereal at tinapay na dinagdagan nito, mga karne, pagkaing-dagat, manok, beans, at iba pa. Kumain din ng mga mapagkukunan ng bitamin C tulad ng kalamansi, dalandan, o mga bell pepper upang matulungan ang katawan mo na makuha lalo ang iron mula sa mga pagkain.

## Calcium at Bitamina D

Hindi lang pagpapanatili ng mga buto ang ginagawa ng calcium at bitamina D. Nakatutulong din ang calcium sa pagpapatibay ng puso at ang bitamina D sa paggana ng mga nerbiyo.

### Saan Ito Matatagpuan

Magandang mapagkukunan ng calcium ang mga produktong gatas tulad ng gatas, yogurt, at keso. Makukuha rin ito sa mga pagkain at gatas na dinagdagan nito, tulad ng soymilk, at tokwang may calcium. Ito rin ay nasa mga isdang may nakakaing tinik tulad ng sardinas at nakalatang salmon, at ilang uri ng mga madahong berdeng gulay.

Ginagawang vitamin D ng katawan mo ang sinag ng araw kapag tumatama ito sa balat na walang takip. Ngunit iwasang magbilad nang matagal sa araw nang walang sunscreen.

Mapagkukunan ng bitamin D ang ilang uri ng isda tulad ng salmon, alumahan, tuna, dilis, at sardinas, at mga pagkain at inuming dinagdagan nito tulad ng gatas, soymilk, yogurt, at ilang cereal na pang-agahan.

Upang tukuyin ang magagandang mapagkukunan ng mga sustansya gamit ang bagong Tatak ng Nilalamang Sustansya, tingnan ang % Halagang Pang-araw-araw (HP).

- **Magandang mapagkukunan ng (good source of)** – nagbibigay ng 10% o higit pa ng HP ng isang sustansya sa bawat hain
- **Mataas sa/Napakagandang mapagkukunan ng (high in/excellent source of)** – nagbibigay ng 20% o higit pa ng DV na isang sustansya sa bawat hain.

## Dietary Fiber

Kahit hindi na natutunaw ng katawan natin ang dietary fiber, mahalaga ito sa pagkain nang mabuti para sa katawan. Madalas nakabubusog ang mga pagkaing may fiber, at makatutulong ito sa pagpapanatili ng wastong timbang. Tumutulong din ito sa pagpapadala ng pagdumi at sa pagpapababa ng pagkakataong magkasakit nang matagal, tulad ng sakit sa puso.

### Saan Ito Matatagpuan

Maraming pagkain ang mapagkukunan ng dietary fiber, tulad ng mga buong prutas, gulay, beans, mani, at mga buto. Nagbibigay din ng dietary fiber ang mga buong butil tulad ng mais at brown rice at mga pagkaing gawa sa buong butil tulad ng mga tinapay, cereal, at pasta.

*Pumili muna ng mga pagkain para sa iyong mga pangangailangang nutrisyonal. Kung kailangan ng supplement, tiyaking makipag-usap muna tungkol dito na ligtas at angkop ito sa iyo sa isang registered dietitian nutritionist o iba pang tapapangalaga ng kalusugan bago magsimula.*

**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 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 Pagsasaka ng E.U. at Kagawaran ng Kalusugan at Paglilingkod sa Tao ng E.U. Mga Patnubay sa Pagkain para sa mga Amerikano, 2020-2025. Ika-9 na limbag. Makukuha sa [DietaryGuidelines.gov](http://DietaryGuidelines.gov).

©2021 Linangan ng Nutrisyon at Dietetics. Ang pagkokopya ng talaang ito ay pinahihintulutan lamang kung gagamitin sa pagtuturo. Ipinagbabawal ang pagtintinda ng mga kopya nito.