

Kilalanin ang Mga Grupo ng Pagkain

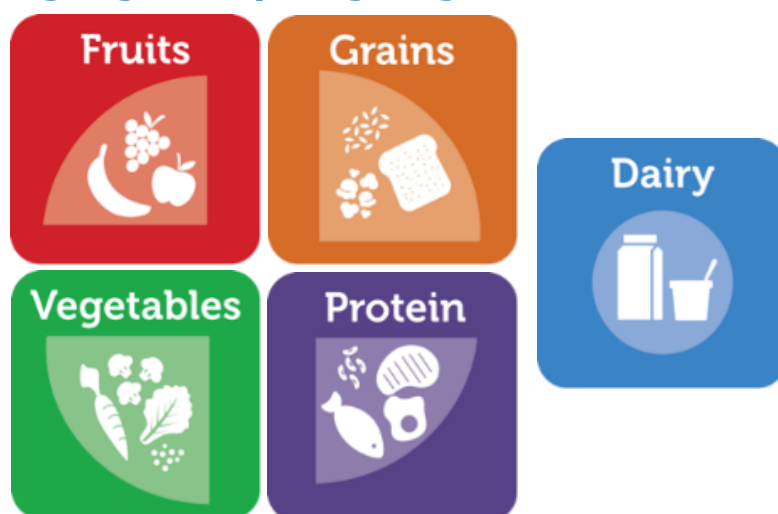
Makakatulong ang fact sheet na ito sa Direct Support Professionals (DSPs) at sa mga tagapagtaguyod na matuto pa ng higit tungkol sa limang pangunahing grupo ng pagkain na susi sa malusog na diyeta. Puwedeng gamitin ang mga ito para gumawa ng plano sa pagkaing nakapagpapalusog.

Mga Pangunahin sa Nutrisyon

Ang isang balanseng diyeta o isang plano ng malusog na pagkain ay may mga kasamang pagkain mula sa mga grupo ng pagkain na MyPlate:

<https://www.choosemyplate.gov/>.

Kilalanin ang Mga Grupo ng Pagkain



Magpokus sa mga Prutas

Nakapagbibigay ng sustansya ang mga prutas na mahalaga para sa kalusugan, tulad ng potassium, dietary fiber, bitamina C, at folate. Magpokus sa mga buong prutas—sariwa, nasa lata, ilado, o tuyo—sa halip na katas. Ang asukal na likas na matatagpuan sa prutas ay hindi ibinibilang na dagdag na asukal.

- **Maglagay ng mga nakikitang paalala:** Maglagay ng isang mangkok ng prutas sa lamesa, counter, o sa refrigerator.
- **Mag-ekperimento sa flavor:** Bumili ng mga sariwang prutas sa na nasa panahon, mas mura at mas masarap ito sa panahong iyon. Gumamit ng mga prutas para pantamis sa lutuin sa halip na magdagdag ng asukal.
- **Maging palaisip sa pagkasari-sari:** Bumili ng mga prutas na tuyo, ilado, at nasa lata (na nasa tubig o 100% katas) nang sa gayon mayroon kang laging magagamit.
- **Huwag kalimutan ang fiber:** Gawin ang karamihan sa mga pagpili mo ng buo o hinati na prutas, sa halip na katas, para sa mga benepisyong ibibigay ng fiber sa diyeta.

- **Isama ang prutas sa agahan:** Sa agahan, lagyan ng mga strawberry ang iyong cereal; subukan ang mga peras at fat-free o walang yogurt; magdagdag ng mga blueberry sa mga hotcake; o magdala ng kahel o saging kapag lalabas.
- **Subukan ang prutas sa pananghalian o sa hapunan:** Magdala ng prutas na kakainin o pumili ng mga prutas sa salad bar. Madaling dalhin ang pang-isahang mga lalagyan ng prutas tulad ng mga peras o applesauce. Puwede ka ring magdagdag ng maliliit na piraso ng prutas sa salad.

Pahalagahan ang iyong mga Gulay

Mahalaga ang pagkain ng mga gulay dahil nagbibigay ang mga ito ng mahahalagang sustansya, at halos karamihan ay mababa sa kalori. Para pagkasyahin ang mas maraming gulay sa iyong araw, subukan ito bilang miryenda at idagdag sa iyong pagkain.

- **Piliin ang mga gulay na makulay:** Pagandahin ang iyong plato ng mga gulay na kulay pula, kulay kahel, o matingkad na berde. Punong-puno ito ng bitamina at mineral. Subukan ang acorn squash, mga cherry tomatoe, o mga kamatis. Hindi lang masarap ang mga ito, mabuti rin ito para sa iyo.
- **Mag-stock ng mga gulay:** Ang mga nakalatang gulay ay magandang pandagdag sa agahan, tanghalian o hapunan, kaya laging magtabi ng mga nakalatang kamatis, patani, garbansos, kabuti, at beets. Piliin ang mga may tatak na "bawas ang sodium," "mababa ang sodium," o "walang dagdag na asin."
- **Humigop ng sabaw ng gulay:** Initin ito at kainin. Subukan ang kamatin, butternut squash, o sabaw ng gulay sa hardin. Hanapin ang mga sabaw na binawasan- o mababa sa sodium. Gumawa ng sarili mong sabaw na mababa sa sodium na broth o ng iyong mga paboritong gulay.
- **Lasapin ang flavor ng mga gulay na nasa panahon:** Bumili ng mga gulay na nasa panahon para sa pinakamasarap na flavor sa murang halaga. Itsek ang mga espesyal sa inyong lokal na pamilihan o sa pamilihan ng mga magsasaka para sa mga mabibiling pinakamahusay na nasa panahon.
- **Bagu-baguhin ang iyong mga gulay:** Pumili ng bagong gulay na hindi pa nasubukan. Humanap ng mga lutuin online sa <https://whatscooking.fns.usda.gov/>.

Piliin ang mga Butil

Hinati sa dalawang subgroup ang mga butil, buong butil at giniling na butil. Nasa buong butil ang lahat ng grain kernel - kasama na ang bran, germ, at endosperm. Ang mga taong kumakain ng buong butil bilang bahagi ng malusog na istilo ng pagkain ay bawas ang panganib na magkaroon ng mga chronic na sakit.

- **Kalahati ng iyong mga butil ay gawing buong butil:** Pumili ng 100% buong wheat bread, bagels, pasta, o tortillas; brown rice; oatmeal; o grits.
- **Ihalo ito sa buong butil:** Gumamit ng buong butil sa halu-halong niluto, tulad ng barley sa mga sabaw ng gulay o stews at bulgur wheat sa mga kaserola o prinito. Subukan ang quinoa salad o pilaf.
- **Subukan ang mga buong wheat version:** Baguhin ang iyong paboritong pagkain sa pamamagitan ng buong butil. Subukan ang brown rice na nilagyan ng minasang green pepper o kamatis, at buong wheat noodles sa lasagna.
- **Alamin kung ano ang hinahanap mo sa listahan ng mga sangkap:** Basahin ang listahan ng mga sangkap at piliin ang mga produktong may pangalang buong butil na sangkap na una sa listahan. Hanapin ang "buong wheat," "brown rice," "bulgur," "buckwheat," "oatmeal," "buong butil na cornmeal,"
- **Itsek ang lebel:** Karamihan sa giniling na butil ay pinayaman. Ibig sabihin ibinalik dito ang bitamina B at iron pagkatapos itong iproseso. Itsek ang mga listahan ng sangkap para matiyak na ang salitang "pinayaman" ay nasa pangalan butil.

Powerful na Protina

Ang mga pagkaing protina ay may kasamang mga (karni, lamandagat, at itlog) at pananim (mga beans, peas, mga produktong soya, nuts, at mga buto). Kailangan nating lahat ng protina—pero karamihan ng mga Amerikano ay kumakain ng sapat nito, at ang ilang Amerikano ay kumakain ng higit sa kailangan nila.

- **Bagu-baguhin ang mga pinipili mong protinang pagkain:** Kumain ng sari-sari bawat linggo. Mag-ekperimento sa panguhing plato na inihanda na may butil o peas, nuts, soya, at lamandagat. Isama ang lamandagat na mataas sa mantika at mababa ang mercury, tulad ng salmon.
- **Piliin ang hindi mataba o mababa ang taba na karne:** Pumili ng hindi mataba o mababa sa taba na gayat ng karne tulad ng pabilig o sirloin at giniling na karneng baka na may di bababa sa 92% laman. I-trim o patagasin ang taba mula sa karne at tanggalin ang balat ng manok.
- **Magkaroon ng kaunting puti ng itlog:** Pula ng itlog lamang na may saturated fat.
- **Kumain ng mga pagkaing may protina mula sa pananim nang mas madalas:** Subukan ang mga butil (kidney, pinto, o black beans) peas (hinating peas; chickpeas/hummus), mga produktong soya (tulad ng tofu), nuts, at mga buto. May mababang saturated fat at mataas sa fiber ang mga ito.
- **Mga nut at buto:** Punong-puno ng mga kalori ang nuts at mga binhi, kaya kumain lang ng kaunti nito para makontrol ang mga kalori. Piliin ang walang asin na nuts o butil bilang miryenda o sa mga salad para pamalit sa karne.

- **Panatilihin itong malasa at masustansya:** Subukang ihawin, broiling, roasting, o niluto sa hurno - hindi ito nakapagdadag ng ekstrang taba. Ang ilang laman ng karne ay nangangailangan ng mabagal, mamasa-masa habang niluluto para maging malambot - subukan ang slow cooker para sa mga ito. Iwasang lagyan ng breeding ang karni.
- **Pag-isipan ang konte pagdating sa takal ng karne.**

Lakas-loob na Mag-dairy

Kasama sa dairy ang gatas, yougurt, keso, at fortified soymilk. Nagbibigay ang mga ito ng calcium, bitamina D, potassium, protina, at mga nutrient na kailangan para sa mabuting kalusugan sa buong buhay. Subukang piliin ang low-fat o fat-free—para bawasan ang mga kalori at saturated fat.

- **Piliin ang gatas na fat-free o low-fat:** Kung kasalukuyan kang umiinom ng purong gatas, dahan-dahang lumipat sa mas mababang fat version. Ang pagbabagong ito ay babawas sa saturated fat at mga kalori pero hindi babawasan ang calcium o iba pang mahahalagang nutrient.
- **Dagdagan ang potassium at bitamina D at bawasan ang sodium:** Piliin ang gatas o yougurt na fat-free o low-fat at mas madalas kaysa sa keso. May mas maraming potassium at mas kaunti ang sodium at kadalasan maraming bitamina D ang gatas at yougurt.
- **Idagdag sa iyong mga meal:** Gumamit ng gatas na fat-free o low-fat sa cereal at oatmeal. Lagyan mo ang iyong meryenda ng low-fat yogurt sa halip na mas matatas na fat sour cream.
- **Pumili ng mga keso na kaunti ang fat:** Mataas sa saturated fat ang mga keso. Subukan ang mga brand o uri na may "bawas na fat" o "low-fat" on the label.
- **Magpalit ng mga sangkap:** Kapag ang mga lutuin tulad ng mga sawsawan ay nangangailangan maasim na cream, ipalit ang pangkaraniwang yogurt. Gumamit ng fat-free at evaporated na gatas sa halip na cream.
- **Kung ikaw ay lactose intolerant:** Subukan ang yogurt, gatas na walang lactose, o soymilk para makuha mo ang calcium. Ang calcium na nasa ilang madahon na berdeng gulay ay madaling matanggap ng katawan, pero para masapatan ang kailangan sa calcium na ilang tasa bawat araw ay maaaring hindi makatotohanan.
- **Ang cream cheese, mantikilya, at ice cream ay hindi talaga bahagi ng grupo ng pagkaing dairy:** Marami itong saturated fat at kakakaunti o walang calcium.