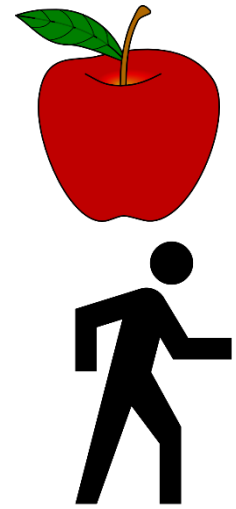


Nakakalusog na Pagkain para sa isang Nakalulusog na Uri ng Pamumuhay

Ano ang nagpapalusog sa uri ng pamumuhay?

Ang isang nakalulusog na uri ng pamumuhay ay maaaring makamit kung ikaw o ang taong pinaglilingkuran mo ay susubukang gawin ang dawalang bagay na ito.

- 1. Pagkonsumo ng Nakalulusog na Mga Pagkain**
- 2. Pananatiling Aktibo sa Iyong Araw-araw Buhay**



Ang isang nakalulusog na uri ng pamumuhay ay nag-uumpisa sa isang nakalulusog na plano ng pagkain

- Ang pagpili ng mabuting pagka-balanseng diyeta o isang plano ng nakalulusog na pagkain ay makakatulong sa iyo na mapanatili ang isang nakalulusog na timbang.
- Ano ang isang plano sa nakalulusog na pagkain?
- Paano mo pinipili ang tamang mga pagkain?



Paano mo pinipili ang tamang mga pagkain?

- Ayon sa *Dietary Guidelines for Americans 2015-2020* ng Office of Disease Prevention and Health Promotion, ang isang plano ng nakalulusog na pagkain ay:
 - Nagbibigay-diin sa mga prutas, gulay, whole grains, at walang taba o mababa sa taba na gatas at mga dairy product
 - Kinabibilangan ng mga karneng walang taba, poultry, isda, beans, itlog, at mani
 - Mababa sa saturated fats, trans fats, cholesterol, asin (sodium), at idinagdag na mga asukal
 - Manatili sa loob ng iyong araw-araw na kinakailangang calorie

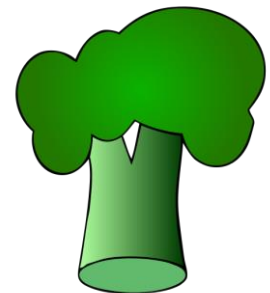
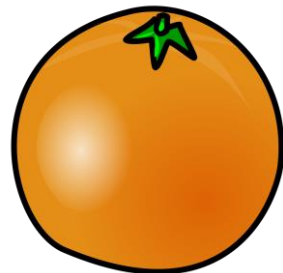
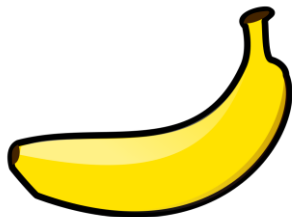
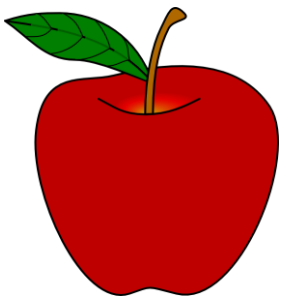
Maaaring nakaka-enjoy ang pagkain ng nakalulusog

- Madalas na iniisip ng mga tao na ang pagkain ng nakalulusog ay naglilimita. Kung ang pagkain ng nakalulusog ay nagpapaalisip sa iyo tungkol sa lahat ng pagkain na hindi mo pwedeng kainin, sa halip, subukan na magpokus sa lahat ng bagong pagkain na pwede mong kainin.
 - Sariwa, frozen, o de latang mga prutas at gulay
 - Mga pagkaing mayaman sa calcium
 - Isang pagtingin sa lumang paborito...



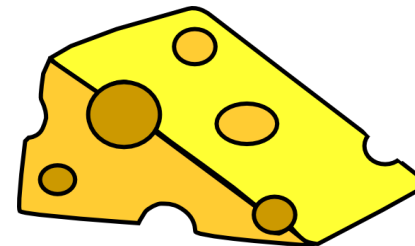
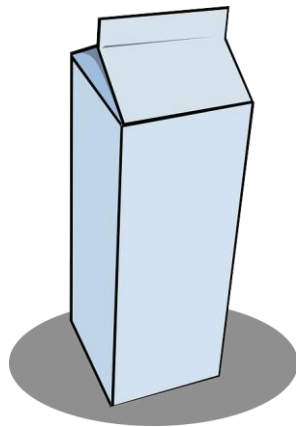
Sariwa, frozen, o de latang mga prutas at gulay

- Ang lahat ng sariwa, frozen, o de latang mga prutas ay magandang mga pagpipilian. Mula sa mga managa hanggang sa makatas na mga pinya, walang katapusan ang mga posibilidad. Kung pipiliin moa ng de latang mga prutas, tiyakin na nakapakete ang mga ito sa tubig o sa sairling katas ng mga ito, para maiwasan moa ng idinagdag na asukal o syrup.



Mga pagkaing mayaman sa calcium

- Maliban sa isang baso ng mababa sa taba o walang taba na gatas, may sari-saring mga yogurt at mga calcium fortified soy product na maaari mong subukan.
- Alam mo ba na broccoli at ibang mga gulay ay mataas sa calcium?



Isang pagtingin sa lumang paborito

- Kung ang iyong paboritong pagkain ay nangangailangan ng pagprito ng manok o isda, subukan ang mas nakalulusog na variation sa pamamagitan ng paghurno o pag-ihaw.
- Magtanong-tanong sa mga tao o mag-search sa internet para sa mas nakalulusog na mga recipe. Magugulat ka sa malasa at nakalulusog na mga kahalili!



**“Kailangan ko bang isuko
ang aking paboritong
pangginhawang pagkain??”**



Hindi, hindi mo kailangang isuko ang pagkain ng iyong mga paboritong pagkain!

- Ang nakalulusog na pagkain ay lahat tungkol sa **balanse!**
- Ang susi ay:
 - Kainin ang iyong “hindi nakalulusog” na mga paborito paminsan-minsan lamang
 - Kumain ng mas kaunti ng mga pagkaing ito dahil ang mga ito ay maaaring mataas sa calorie, taba, asin, o idinagdag na asukal
 - Balansehin ang mga pagkaing ito sa mas nakalulusog na mga pagkain at dagdag na pisikal na aktibidad
 - Subukan ang bersyon na mababang calorie na gumagamit ng mas nakalulusog na mga sangkap

