

Kumain nang Smart! Sundin ang Pyramid ng Pagkain nang Mabuti!

(Tagalog Version)



Ang pagkain ay nagtataglay ng iba't ibang uri ng sustansya para mapanatili tayong malusog. Para sa kapakanan ng kalusugan, dapat isaalang-alang ang nutritional value, function, pagiging sariwa at kondisyon ng kalinisan ng pagkain kapag pumipili tayo ng ating kakainin. Dahil hindi natin makukuha ang lahat ng sustansya na kailangan natin mula sa isang uri ng pagkain lamang, kinakailangan na magkaroon ng balanseng diyeta para mapanatili tayong malusog. Ang pagkain ayon sa Pyramid ng Pagkain nang Mabuti ay magtitiyak ng balanseng nutrisyon. Puwedeng mapanatili ng kumbinasyon ng isang malusog na diyeta at regular na pisikal na aktibidad ang isang malusog na timbang ng katawan, dahil dito, mabeenipisyuhan sa ating kalusugan at maiwasan ang mga sakit na nauugnay sa diyeta tulad ng altopresyon, sakit sa puso, stroke, osteoporosis at ilang mga kanser.

Pyramid ng Pagkain nang Mabuti (Nasa Hustong Gulang)



Mga Prinsipyo ng Pagkain nang Mabuti:

- Kumain ng iba't ibang pagkain at iwasan ang maselan na pagkain
- Kumain nang kadalasan - grains
- Kumain nang mas marami - prutas at gulay
- Kumain nang katamtaman – gatas at mga alternatibo, karne, isda, itlog at mga alternatibo (kabilang ang pinatuyong beans)
- Kumain nang mas kaunti - taba/mantika, asin at asukal
- Uminom ng sapat na dami ng likido (kabilang ang tubig, tsaa at malinaw na sopas) araw-araw
- Magkaroon ng regular na pagkain

Mga Grupo ng Pagkain

Kumain nang kadalasan Mga grain

Mga Pinagmumulan ng Pagkain:
Congee/lugaw, rice noodles (vermicelli), noodles, kanin, Chinese buns, breakfast cereal, tinapay, biskwit, atbp.



Ang mga grain ay mayaman sa carbohydrate na siyang pangunahing pinagkukunan ng enerhiya. Naglalaman ang mga ito ng bitamina B1, B6 at protina na galing sa halaman. Ang mga wholegrain na pagkain (hal. oatmeal at wholemeal na tinapay) ay naglalaman din ng mataas na dietary fiber.

Mga tip: Pumili ng pagkaing hindi mamantika (hal. hindi pinirito) at mga pagkaing wholegrain.

Mas marami - Rice noodles (vermicelli), Shanghai noodles, mantou, macaroni, wholemeal pasta, red rice, brown rice, oatmeal, wholemeal bread, biskwit, atbp.

Mas kaunti - Oil noodles (Yau Mian), instant noodles, pastry, cake, sandwich biscuits, atbp.

Kumain nang mas marami Mga prutas at Mga gulay

Mga Pinagmumulan ng Pagkain:
Lahat ng uri ng madahong gulay, gourds, beans, mushroom, prutas, pinatuyong prutas, atbp.

Mga prutas

Mga tip: Pumili ng iba't ibang prutas para makuha ang iba't ibang sustansya. Pumili ng pinatuyong prutas na walang idinagdag na asukal o asin (hal. pasas at prunes).

Mas marami - Sariwang prutas at pinatuyong prutas na walang idinagdag na asukal o asin

Mas kaunti - Mga de-latang prutas sa syrup, pinatamis na katas ng prutas, napreserba (pinatamis) pinatuyong prutas, atbp.



Mga gulay
Mga tip: Pumili ng iba't ibang gulay. Iwasan na lutuinang husto para maiwasan ang pagkawala ng sustansya.

Mas marami - Pana-panahong sariwang gulay

Mas kaunti - Mga preserbang gulay (hal. atsara at preserbang mustasa)

Kumain nang katamtaman Karne, Isda, Itlog at Mga Alternatibo

Mga Pinagmumulan ng Pagkain:
Mga karne (hal. baboy, baka at tupa) at manok; isda at pagkaing-dagat; itlog; pinatuyong beans at mga produkto ng bean (hal. soybean, chickpeas, at tofu), mani, buto (hal. cashew nuts at sesame), atbp.



Mayaman sa protina at bitamina B12 ang karne, manok, isda, at itlog. Mayaman sa iron ang pulang karne, pagkaing-dagat, at atay mula sa katagoryang ito. Nagbibigay ng plant-based na protina at unsaturated fatty acid ang pinatuyong beans, mga produkto ng bean, mga mani at buto.

Mga tip: Pumili ng walang taba na karne at tanggalin ang taba. Bawasan ang paggamit ng offal. Dapat kumonsumo ang mga vegetarian ng pinatuyong beans, mani at hindi piniritong plain soybean na produkto para madagdagan ang pagkain ng protina at iron.

Mas marami - Lean meat, isda, pinatuyong beans, mga produktong bean (hal. bean curd at sariwang bean curd sheet), atbp.

Mas kaunti - Matabang karne, balat ng manok, paa ng manok, offal, processed meat (hal. sausage at luncheon meat), barbecue meat, Chinese preserved meat, fried bean curd, bean curd puff, atbp.

Kumain nang katamtaman Gatas at Mga Alternatibo

Mga Pinagmumulan ng Pagkain:
Gatas, keso, yoghurt, calcium-fortified soy drinks, atbp.

Mga tip: Pumili ng low-fat o skimmed milk para mabawasan ang pagkain ng taba. Maaaring piliin ng mga hindi kayang uminom ng gatas ang calcium-fortified soy milk.

Mas marami - Low-fat/skimmed milk, low-fat cheese, calcium-fortified soy milk, low-fat plain yoghurt, atbp.

Mas kaunti - Full-cream milk, full-fat cheese, sweetened dairy products (hal. condensed milk, chocolate milk, flavored milk, ice-cream at probiotic na inumin), atbp.



Ang gatas at mga alternatibo ay mayaman sa calcium, protina at bitamina B2.

Kumain nang hindi gaano Taba/Mantika, Asin at Asukal

Mga Pinagmumulan ng Pagkain:
Taba ng hayop o langis ng gulay (hal. canola oil, peanut oil, corn oil at butter); nakakain na mga asin, sarsa at pampalasa; asukal (hal. puting asukal at pulot), syrup, candies, softdrinks, atbp.



Mga tip: Pumili ng mga pagkaing mababa sa taba/mantika, asin at asukal. Pumili ng mga paraan ng pagluluto na hindi gumagamit ng mantika, tulad ng pag-steam, double-boiling, stewing, blanching, grilling at baking.

Mas marami - Mga natural na halamang herb at pampalasa (hal. luya, spring onion, bawang at paminta)

Mas kaunti - Prito/deep-fried na pagkain (hal. French fries at fried fritters (youtiao)); mga preserbang pagkain (hal. fermented bean curd, maalat na itlog at tuyo); kendi, softdrinks, matamis na inumin, dessert, atbp.

Uminom ng 6-8 baso ng likido araw-araw



Mga Pinagmulan:
Tubig at inumin tulad ng tsaa, gatas at malinaw na sopas. Iwasan ang pag-inom ng matatamis na inumin.

Gaano karaming pagkain ang kailangan mo araw-araw?

Mga grupo ng pagkain		Mga grain	Mga prutas*	Mga gulay*	Karne, isda, itlog at mga alternatibo	Gatas at mga alternatibo	Taba/mantika, asin at asukal
Edad							
2-5 taon		1.5-3 mangkok	hindi bababa sa 1 serving	hindi bababa sa 1.5 servings	1.5-3 tael	2 baso	Kumain nang hindi gaano (walang inirekomendang dami ng pagkain dahil maaari silang makunha mula sa iba pang grupo ng pagkain)
6-11 taon		3-4 mangkok	hindi bababa sa 2 servings	hindi bababa sa 2 servings	3-5 tael	2 baso	
12-17 taon		4-6 mangkok	hindi bababa sa 2 servings	hindi bababa sa 3 servings	4-6 tael	2 baso	
18-64 taon	Mga lalaki	4-8 mangkok	hindi bababa sa 2 servings	hindi bababa sa 3 servings	5-8 tael	2 baso	
	Babae	3-6 mangkok	hindi bababa sa 2 servings	hindi bababa sa 3 servings	5-7 tael	1-2 baso	
65 taon o higit pa		3-5 mangkok	hindi bababa sa 2 servings	hindi bababa sa 3 servings	5-6 tael	1-2 baso	
Remarks		1 bowl ng lutong kanin = Rice noodles, 1 bowl = Tinapay, 2 slice	1 serving ng prutas = Katamtamang laki ng mansanas , 1 piraso = Maliit na kiwi na prutas, 2 piraso	1 serving ng gulay = Lutong gulay, ½ mangkok = Hilaw na gulay, 1 mangkok	1 tael ng karne = Itlog, 1 piraso = Matigas na tofu, ¼ bloke	1 baso ng gatas = Low-fat cheese, 2 slice = Low-fat plain yoghurt, 1 pot (150ml)	

Tandaan: 1 mangkok = 250-300ml; 1 baso ≈ 240ml

* Ang dami ng prutas at gulay na tinukoy sa listahan sa itaas ay ang minimum na inirekomendang pang-araw-araw na paggamit lamang. Ang isang mas malaking paggamit ay palaging ipinapayo para sa lahat ng pangkat ng edad.

Ang dami ng enerhiya at nutrisyon na kailangan sa araw-araw ay nag-iiba-iba sa bawat tao, depende sa mga salik gaya ng edad, kasarian, taas ng katawan, timbang ng katawan, antas ng aktibidad, at kondisyon ng kalusugan. Para mapanatili ang balanseng diyeta at mapanatili ang mabuting kalusugan, mahalagang pumili ng pagkaing may mataas na nutritional value sa pamamagitan ng pagbabasa ng mga label ng nutrisyon, na naglalaman ng mga listahan ng sangkap at impormasyon sa nutrisyon. Bukod pa rito, ang Pyramid ng Pagkain Nang Mabuti ay maaaring gamitin bilang gabay para sa naaangkop na porsyon ng dami.



Website ng Center for Health Protection
www.chp.gov.hk



Website ng EatSmart
www.eatsmart.gov.hk



Kumain nang Smart! Sundin ang
Pyramid ng Pagkain Nang Mabuti