



Mag-enjoy sa Prutas at mga Gulay Araw- Araw, Sa Paraang Two Plus Three



Tagalog version



Website ng Sentro para sa
Proteksyon ng Kalusugan
www.chp.gov.hk



EatSmart Website
www.eatsmart.gov.hk



Mag-enjoy sa Prutas at
mga Gulay Araw-Araw, Sa
Paraang Two Plus Three

Na may pagkilala sa Hong Kong Nutrition Association at sa World Cancer Research Fund para sa pagbibigay
ng propesyonal na payo

Ano ang “2 Plus 3 Kada Araw”?



Ang mga malawak na pag-aaral sa mga kamakailang taon ay nagpapakita na ang pagkain ng sapat na prutas at mga gulay ay makatutulong na maiwasan ang maraming pangunahing sakit. Ayon sa Global Burden of Disease Study, ang diyeta na mababa sa prutas at mga gulay ay responsable para sa 1.05 milyon at 529,000 pagkamatay noong 2019 ayon sa pagkakabanggit. Samakatuwid, inirerekomenda namin ang pang-araw-araw na pagkain nang **hindi bababa sa 2 hain ng prutas at 3 hain ng mga gulay** (mga 80 gramo bawat hain) bilang bahagi ng isang balanseng diyeta upang maisulong ang pinakamainam na kalusugan.

Bakit mahalaga ang pagkunsumo ng sapat na dami ng prutas at gulay?

Karamihan ng prutas at mga gulay ay likas na mababa sa taba at mga kaloriya habang nagbibigay ng maraming uri ng mga sustansya at mga substansya na pumipigil ng karamdaman gaya ng mga bitamina, mineral, tubig, dietary fibre at mga phytochemical. Ibinunyag din ng iba’t ibang pananaliksik na ang pagkain ng sapat na prutas at mga gulay bilang bahagi ng balanseng diyeta ay **makakatulong sa pagpigil sa maraming malalang karamdaman at problema sa kalusugan** gaya ng alta presyon, stroke, mga sakit sa puso, ilang mga kanser at sobrang katabaan.

"2 Plus 3 Kada Araw" Ito lang ba ang tanging kailangan natin para makamit ang masustansyang balanseng diyeta?



Walang iisa lang na pagkain ang makapagbibigay sa atin ng lahat ng sustansya na kailangan natin para manatiling malusog. Kaya, sundin itong pangunahing mga prinsipyo ng balanseng diyeta:

- Pumili ng iba’t ibang pagkain
- Kumain ng mga whole grain bilang pangunahing bahagi ng bawat pagkain

- Kumain ng maraming prutas at gulay
- Kumain ng sapat na karne, isda, mga itlog, gatas at mga alternatibo ng mga ito
- Bawasan ang pagkain ng mga naproseso napreserbang pagkain at mga pagkain na mataas sa taba, asin o asukal
- Uminom ng sapat na dami ng likido (tulad ng tubig, tsaa at malinaw na sopas)
- Kumain nang regular
- Balansehin ang iyong pagkain at regular na ehersisyo at panatilihin ang malusog na timbang

Ano ang ibinibilang na 2 serving ng prutas?

Ang sumusunod ay maibibilang na 2 serving ng prutas. Gayunpaman, dapat kang pumili ng bagong pitas na prutas kung posible ito:



- Bagong pitas, delata at pinayelong mga prutas (maliban sa mga panghimagas na prutas na may maraming naidagdag na asukal at mga prutas na likas na mataas sa taba gaya ng mga niyog, durian at avocado)
- Pinatuyong mga prutas at dates na hindi dinagdagan ng asukal o asin
- Purong katas ng prutas na hindi dinagdagan ng asukal*

Tumutulong ang pagkain ng iba’t ibang prutas para makakuha ka ng iba’t ibang sustansya. Ang isang serving ng prutas ay halos katumbas ng:

- 2 piraso ng maliit na prutas (hal. prutas na plum at kiwi)
- 1 piraso ng katamtamang prutas (hal. kahel at mansanas)
- ½ piraso ng malaking prutas (hal. saging, grapefruit at star fruit)
- ½ mangkok ng mga hiniwang prutas (hal. pakwan, cantaloupe at honeydew melon)

- ½ mangkok ng mas maliit na prutas (hal. mga ubas, mga lychee, mga cherry at mga strawberry)
 - 1 kutsara ng pinatuyong prutas na hindi dinagdagan ng asukal o asin (hal. mga pasas at mga prune)
 - ¾ na baso ng purong katas ng prutas na hindi dinagdagan ng asukal* (hal. katas ng bagong pitas na dalandan kasama ang sapal)
- (Mga Komento: 1 kutsara ≈ 15ml; 1 baso ≈ 240 ml; 1 mangkok = 250-300ml)*
- * Kumpara sa isang buong prutas, ang purong katas ng prutas ay may mas mababang dietary fibre ngunit mas maraming asukal. Ipinapayo na kainin ang buong prutas. Bukod dito, ang purong katas ng prutas na mas marami sa ¾ na baso (180 ml) ay maibibilang lamang na isang serving ng prutas.*

Ano ang maibibilang na 3 serving ng mga gulay?



Ang sumusunod ay maibibilang na 3 serving ng mga gulay. Subalit, dapat mong pillin ang bagong pitas na mga gulay kung posible ito:

- Bagong pitas, delata at pinayelong mga gulay (maliban sa napreserbang mga gulay gaya ng nalagyan ng asin at na-atsarang mga gulay)
- Mga gulay na ugat at gourd (hindi kasama ang mga patatas, mga kamote at kamoteng kahoy)
- Beans, gisantes, kabute, damong-dagat at mga pinatubo
- Purong katas ng gulay na hindi dinagdagan ng asukal o asin^

Tutulungan ka ng pagkain ng iba’t ibang gulay na makuha ang iba’t ibang sustansya. Ang isang serving ng mga gulay ay halos katumbas ng:

- 1 mangkok ng hilaw na mga madahong gulay (hal. letsugas at kulay ube na repolyo).
- ½ mangkok ng mga nalutong gulay, kasama ang mga madahong gulay, mga sprouts, mga halamang-upo, mga beans o mga kabute (hal. Chinese flowering cabbage, Chinese kale, spinach, puting repolyo, toge, talong, carrot, snow pea at kabuteng enoki)

¾ na baso ng purong katas ng prutas na hindi dinagdagan ng asukal o asin^ (hal. katas ng bagong pitas na kamatis na may sapal)

(Mga Komento: 1 baso ≈ 240 ml; 1 mangkok = 250-300 ml)

^ Ang purong katas ng gulay ay naglalaman ng mas kaunting dietary fiber at mga nutrient. Bukod dito, ang purong katas ng gulay na lampas sa ¾ baso (180 ml) ay maibibilang pa rin bilang isang hain ng gulay lamang.

Anu-ano ang mga madaling paraan para dumami ang kinukonsumong prutas at gulay?

- Palitan ang mga kendi, tsokolate at mga panghimagas ng bagong pitas na mga prutas
- Gumamit ng mas kaunting karne at mas maraming gulay at prutas kapag nagluluto ng mga sabaw
- Magdala ng sariling pananghalian nang mas madalas kaysa kumain sa labas. Punuin ng gulay ang hindi mas mababa sa sangkatlo ng iyong baunan
- Kapag namimili ng mga sangkap, para sa tanghalian man o hapunan, bumili ng hindi mas mababa sa 3 hanggang 4 na tael (1 tael ay katumbas ng halos 38 gramo) ng mga gulay para sa bawat tao
- Ang mga halamang-upo gaya ng mga mabalahibong upo at talong ay maaaring palamanan ng karne
- Magluto ng mga gulay na magandang ihalo sa karne. Halimbawa ay mga kamatis, sibuyas, luntian at pulang matamis na sili at mga kabute
- Kapag pumupunta ka sa buffet, magsimula muna sa salad bar
- Magdala ng mga prutas na madaling balatan o kainin bilang masustansyang meryenda. Mga halimbawa ay mga saging, plum, ubas at peras
- Tiyaking palaging may sapat na bagong pitas na prutas at mga gulay sa bahay
- Huwag lutuin nang sobra ang prutas at mga gulay para maiwasan ang pagkawala ng sustansya.

Ang pagkakaroon ng hindi mas mababa sa 2 serving ng prutas at 3 serving ng mga gulay araw-araw bilang bahagi ng balanseng diyeta ay nakakatulong para maitaguyod ang kalusugan!