Community Health Plan
LOS ANGELES COUNTY

NUTRISYON

Magluto ng mga Malulusog na Pagkain

para sa Iyong mga Mahal sa Buhay

Ang mabuting kalusugan ay nagsisimula sa bahay. Narito ang mga payo upang makatulong sa iyo na gumawa ng mga malulusog na pagkain para sa iyong sarili at sa iyong pamilya.

Kumain nang Tama — Ito'y Mabuti para sa Iyo!

Ang pagkain nang malusog ay nakakapagbago ng iyong buhay. Ito'y mabuti para sa iyong kalusugan. Ito ay nagbibigay sa iyo ng karagdagang lakas, at ginagawang mas mabuti ang iyong pakiramdam. Ang malusog na pagkain ay hindi kailangang masama ang lasa! Ang mga susi sa mabuting pagkain ay kung ano ang iyong iniluluto, paano mo ito iniluluto at gaano karami ang iyong ihahain.

Paano at Ano ang Iluluto

Kapag nagpiprito at naglilitson ka, nagdaragdag ka ng taba sa iyong pagkain. Sa halip ay ihurno, pasingawan, prituhin nang gumagalaw at ihawin sa parilya.

Gumamit ng mas kaunting asin, taba at asukal kapag nagluluto ka. Narito kung paano:

- Palitan ang asin ng mga sibuyas o ng mga herb na tulad ng basil, parsley, garlic powder, black pepper, cumin at dill.
- Palitan ang taba ng kesong kaunti ang taba, mga puti ng itlog at mga langis na hindi matapang.
- Palitan ang mga produktong gatas ng soy milk, cream cheese at sour cream na kaunti ang taba.
- Palitan ang asukal ng mga herb na tulad ng mga clove, ginger, nutmeg o allspice.

Maghain ng Mas Maliliit na Bahagi

Ang mga sukat ng pagkain ay lumaki sa nakalipas na 20 taon. Kapag kumain ka sa labas, ang pagkain ay maaaring maraming hain ng isang pagkain. Mag-isip na batay sa mga hain kapag nagluluto sa bahay.

1 cup ng cereal = isang kamao
1/2 cup ng kanin, pasta o patatas = 1/2 baseball
1 1/2 oz. ng keso = 2 hiwa
1/2 cup ng sorbetes = 1/2 baseball
1 cup ng salad greens = 1 baseball
1 cup ng baked potato = isang kamao
1/2 cup ng sariwang prutas = 1/2 baseball
3 oz. ng karne, isda o poultry = isang deck ng mga baraha
3 oz. ng inihaw sa parilya na isda = isang libro ng tseke
1 pancake = isang DVD disc
2 tbsp. ng peanut butter = isang bola ng ping pong
1 tsp. ng butter o mga spread = 1 dice

Isipin ang mga pangkaraniwang tuntuning ito kapag gumagawa ka ng pagkain para sa iyo at sa iyong pamilya. Alamin kung ilang hain ng isang pagkain ang dapat mong kainin sa isang araw. Pumunta sa: www.mypyramid.gov.

Hindi mo kailangang punuin ang plato ng iyong pamilya upang ipakita na mahal mo sila. Sa halip ay bigyan sila ng regalo na mabuting kalusugan.