



American Heart Association.

Healthy for Good™

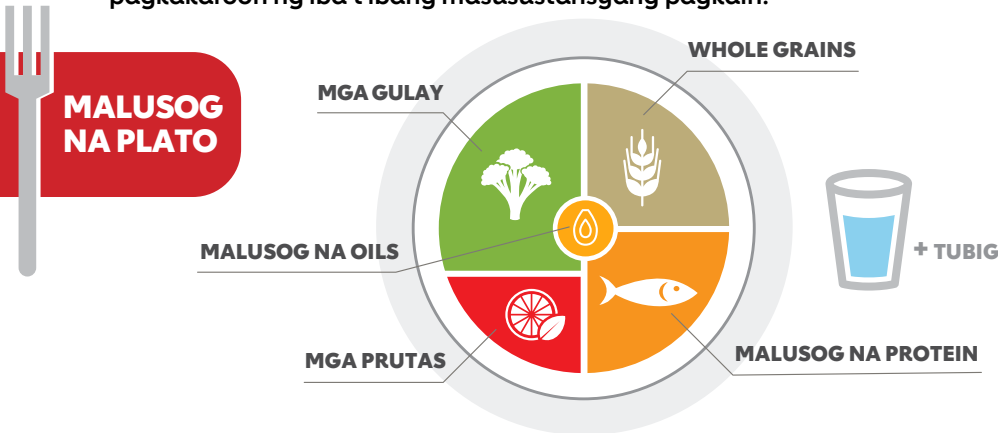
Life's Essential



# PAANO KUMAIN NANG MAS TAMA

## ✓ GUMAWA NG PATTERN PARA SA MASUSTANSYANG PAGKAIN

Kumain ng balanseng pagkain sa kabuuan ng araw para mapanatiling nasa pinakamagandang kondisyon ang iyong puso at utak. Huwag mag-alala tungkol sa “mga espesyal na pagkain” – pinakamainam ang pagkakaroon ng iba't ibang masusustansyang pagkain.



MALUSOG NA PLATO

### I-ENJOY

ang mga gulay, mga prutas, whole grains, beans, legumes, mga mani, mga plant-based na protein (gaya ng beans, lentils, mga mani), mga lean na protein mula sa hayop (gaya ng skinless na poultry, isda, lamang-dagat, low-fat na dairy). Uminom ng maraming tubig sa kabuuan ng araw, at puwede ring uminom ng unsweetened na tsaa at kape.

### LIMITAHAN

ang matatamis na inumin at alak. Bawasan ang pagkain ng maaalat na pagkain, matatabang pagkain, at mga processed na karne. Limitahan ang mga pagkain gaya ng mantikilya, whole milk, full-fat yogurt, at keso. Balatan muna ang poultry bago iluto. Gumamit ng mga plant-based na oil, gaya ng olive, canola, o avocado oil, sa halip na mga oil gaya ng coconut o palm oil.

### IWASAN

ang mga trans fat. Nakikita ang mga trans fat sa ilan sa mga baked na produktong binibili sa mga tindahan at mga pritong pagkain.

## ✓ MAGBASA NG MGA NUTRITION LABEL

Nutrition Facts	
8 serving kada container	
Laki ng serving 2/3 cup (55g)	
Dami kada serving	<b>Mga Calorie 230</b>
% Daily Value*	
Kabuuanang Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%

Sa pag-unawa sa mga label ng pagkain, makakatulong ito sa iyo na makagawa ng mas malulusog na desisyon.

Kapag mahigit sa isa ang pagpipilian mo, maghambing ng mga nutrition fact. Mas mainam para sa iyo ang mga pagkaing **kaunti** ang sodium, mga bad fat (mga saturated at trans fat), at dagdag na mga sugar.

Alamin ang higit pa sa [heart.org/lifes8](https://www.heart.org/lifes8) (website sa Ingles)

## MGA TIP PARA MAGTAGUMPAY

### BANTAYAN ANG MGA PORTION

Maglaan ng malulusog na portion ng iba't ibang food group sa iyong mga pagkain at meryenda.

### MAGLUTO SA TAHANAN

Mas malusog kung magluluto sa tahanan kaysa kumain sa labas. Magagandang opsyon ang mga sariwa, frozen, o de-latang prutas at gulay. Kung de-lata o frozen ang mga ito, tiyaking wala itong dagdag na mga sugar o asin. Matutunan ang malulusog na paraan ng paghahanda ng pagkain sa [heart.org/eatsmart](https://www.heart.org/eatsmart). (website sa Ingles)

### HANAPIN ANG HEART-CHECK

Tinutulungan ka ng markang Heart-Check na maghanap ng mga pagkaing maaaring maging bahagi ng masustansyang plano ng pagkain.

### KAILANGAN MO BA NG INSPIRASYON?

May daan-daang recipe ang American Heart Association sa [heart.org/recipes](https://www.heart.org/recipes). (website sa Ingles)