Pagkaing Pilipino na Masustansya para sa Puso

Ang pagkain ng masustansyang pagkain para sa puso ay hindi nangangahulugan ng matabang o hindi masarap na pagkain. Napakaraming mapagpipiliang masustansyang sangkap at pagkain mula sa mga malinamnam at sari-saring luto ng pagkaing PilipinoPilipino, na nakakatulong na paliitin ang panganib na magkaroon ng cardiovascular na sakit.

Gamitin ang maikling gabay na ito para sa mga tip sa mga sangkap, pamimili, at iba pang mahalagang impormasyon sa kalusugan ng puso.

PAANO KA MAKAKAIWAS SA PANGANIB

- Iwasang magmeryenda ng mga pritong pagkain sa pagitan ng mga meal.
- Isaalang-alang ang kalahating dami ng kanin sa mga nakasanayang meal.
- Magluto ng mga mas lean na parte ng karne sa bahay tulad ng isda, pitso na walang balat, at lean na giniling na baboy.

MGA TIP PARA SA PAMIMILI NG GROCERY

- Pag-isipang bumili ng olive o avocado oil sa halip na butter o lard.
- Pumili ng mga bersyon ng toyo at patis na mas kaunti ang sodium.
- Mas mura at mas mabuti sa iyong puso ang frozen na pagkaing-dagat at gulay.

MGA TIP SA PAGLULUTO SA BAHAY

- Subukan ang lumpiang sariwa, o “fresh lumpia,” sa halip na pritong lumpia para mabawasan ang labis na fat.
- Palitan ang white rice ng cauliflower rice o paghaluin ang dalawa para sa karagdagang fiber.
- Masustansya para sa puso at masarap ang mga nakasanayang ulam na tulad ng bulanglang at monggo guisado.

Para sa higit pang tip sa kalusugan ng puso,
bisitahin kami sa **stanfordhealthcare.org/foodforheart**

Stanford MEDICINE | Health Care