








# MGA PAGKAING MABUTI PARA SA DIABETES

Ang pagsagawa ng malusog na uri ng pamumuhay ay kinabibilangan ng pagpapanatili ng **balanseng diyeta** na nakakatulong para **mapanatiling kontrolado** ang mga antas ng inyong asukal (**glucose sa dugo**), **presyon ng dugo** at **cholesterol**, at pati na rin ang pagtulong sa inyo sa **pagbabawas ng timbang** o panatilihin ang inyong target na timbang **at iwasan o iantala ang anumang mga komplikasyon ng diabetes**. Bukod pa dito, ang isang malusog na diyeta ay nakakatulong na mabawasan ang panganib ng cardiovascular na mga sakit, na responsable sa tinatayang **70% ng kabuuang pagyao ng mga taong may diabetes**.

**Kabilang sa isang balanseng diyeta ang:**

- > **Complex carbohydrates.** Ang mga ito ay "malusog" na mga asukal, **hinango mula sa wholemeal cereals, prutas, mga gulay at skimmed milk**; kabilang ang mga ito sa isang malusog na diyeta at hindi dapat itigil ang mga ito.
- > **Mga pagkaing sagana sa fiber.** Kabilang sa mga fiber na diyeta ang lahat ng bahagi ng mga gulay na hindi natutunaw o nasisisip ng katawan at nakakatulong sa pagpapanatili sa mga antas ng glucose sa dugo na kontrolado.
- > **Unsaturated na taba, o "mabuting" taba.** Ang mga pagkain na naglalaman ng **unsaturated na taba (monounsaturated at polyunsaturated)**, kung **kinain nang tama lang**, ay maaaring makatulong sa pagpapababa sa mga antas ng kolesterol.
- > **Isda, ang malusog na pagkain para sa inyong puso.** Ang isda ay isang balidong kahalili sa mga karneng mataas sa taba: bukod pa sa **mas mababang nilalaman na total fats, saturated fats at cholesterol** kapag inihahambing sa karne at poultry, maraming mga uri ng isda ang sagana sa **omega-3 fatty acids** na naghihikayat ng malusog na puso sa pamamagitan ng pagpapababa sa mga antas ng taba sa dugo (triglycerides).



Anong mga pagkain ang mabuti para sa diabetes?	Bakit
 <p><b>MGA GULAY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; <b>Mga pagkaing walang starch:</b> broccoli, mga karot, mga gulay, mga paminta at mga kamatis</li> <li>&gt; <b>Mga pagkaing may starch:</b> patatas, mais at green peas</li> </ul>	<p><b>Sagana sa malusog na carbohydrates, mga fiber at unsaturated na mga taba</b></p>
 <p><b>SARIWANG PRUTAS</b></p> <p>Mga kahel, abokado, pakwan, berries, mansanas, saging at ubas</p>	<p><b>Sagana sa malusog na carbohydrates, mga fiber at unsaturated na mga taba</b></p>
 <p><b>MGA CEREAL</b></p> <p><b>Mas mabuting wholemeal</b></p> <p>Grain, bigas, oats, whole-grain na harinang mais, barley, quinoa at wheat bran</p>	<p><b>Sagana sa malusog na carbohydrates at fibers</b></p>
 <p><b>MGA PINAGMUMULAN NG PROTINA NG HAYOP</b></p> <p><b>Mas mabuting isda</b> (cod, salmon, tuna, mackerel, sardinas at malangis na isda)</p> <p><i>Kahalili: lean meat, walang balat na manok o pabo, mga itlog.</i></p>	<p><b>Isda: mataas sa unsaturated na taba at omega-3 fatty acids</b></p>
 <p><b>MGA PINAGMUMULAN NG PROTINA NG GULAY</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Mga legume: hal., mga bean, chickpea, lentil at peas</li> <li>&gt; Mga kahalili ng karne: hal., tokwa</li> <li>&gt; Nuts: hal., walnuts at mani (konsumuhin nang tama lang)</li> </ul>	<p><b>Sagana sa fiber at unsaturated na taba</b></p>
 <p><b>NON-FAT O LOW-IN-FAT NA MGA PRODUKTONG DAIRY</b></p> <p>Gatas o gatas na walang lactose kung dumaranas kayo mula sa lactose-intolerance, yoghurt, low-fat na mga keso</p>	<p><b>Pinagmumulan ng calcium at mga protinang mataas ang kalidad</b></p>
 <p><b>FATS SA DRESSING AT SEASONING</b></p> <p><b>Mas mabuting mga langis na nanatiling likido sa normal na temperatura</b> (hal., extra-virgin olive oil) – (konsumuhin nang tama lang)</p>	<p><b>Mataas sa unsaturated na taba</b></p>

**MGA SANGGUNIAN:** American Diabetes Association (<http://www.diabetes.org>); American Diabetes Association Position statements - Nutrition Principles and Recommendations in Diabetes. Diabetes Care 2004; 27(1): s36-s36; Mayo Clinic (<https://www.mayoclinic.org>); National Institute of health-National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases- Genetic (<https://www.nidk.nih.gov>); Società Italiana di Diabetologia. Standard italiani per la cura del diabete mellito 2018. ([http://www.siditalia.it/pdf/Standard%20di%20Cura%20AMD%20-%20SID%202018\\_protetto.pdf](http://www.siditalia.it/pdf/Standard%20di%20Cura%20AMD%20-%20SID%202018_protetto.pdf)); Società Italiana di Diabetologia. Il diabete in Italia. 2016 ([http://www.siditalia.it/pdf/Il%20Diabete%20in%20Italia\\_p.pdf](http://www.siditalia.it/pdf/Il%20Diabete%20in%20Italia_p.pdf)).

