Mga Payo ni Lola para sa Malusog sa Pusong Pagkain ng Tsinos

Narito ang mga payo ni Lola Idad para sa pagpapababa ng taba at calorie kapag umorder ka ng pagkain mula sa isang restawran na *Chinese carryout*.

Piliin nang Mas Madalas	**Piliin nang Hindi Madalas**
♥ Pinausukan o inihaw na mga pagkain, tulad ng mga pinausukang *dumpling* o inihaw na isda, sa halip na mga piniritong pagkain ♥ Mas maraming mga pagkaing gulay o mga pagkain na mayroong maraming mga gulay, tulad ng baka na may *broccoli* ♥ Sinaing na kanin sa halip na sinangag (ang sinaing na kanin ay mas mababa sa taba, kolesterol, at mga calorie)	♥ Mga pagkaing piniritong nakalubog sa mantika tulad ng *Kung Pao Chicken, General Tso's Chicken, Mu Shu Pork,* o piniritong *egg rolls* ♥ Sinangag ♥ Mga pagkaing masarsa, tulad ng gata

AT . . .

- ♥ Ipaalam sa restawran ang iyong mga pangangailangang pandiyeta, upang makakapagmungkahi sila ng mga paraan upang maabot ang iyong mga pangangailangan, kung posible.
- ♥ Sa araw na pinaplano mong umorder ng pagkaing Tsino, Kumain ng mga pagkain na kaunti ang asin sa iyong iba pang mga pagkain at meryenda. Maraming mga pagkain mula sa mga restawrang Tsino ay napakataas sa asin.
- ♥ Maaaring mong bawasan ang asin sa pagkaing Tsino na inorder mo. Tiyakin na ang restawran ay hindi gumagamit ng *monosodium glutamate (MSG)* sa mga pagkain. Ang *MSG* ay mataas sa asin!
- ♥ Maaari mo ring bawasan ang asin sa pamamagitan ng paggamit ng *light* na toyo upang matimplahan ang mga pagkain.

Pinagkunan: Kinuha mula sa Asian Health Services, www.ahschc.org.