Mga Payo sa Pagkain sa Paraang Malusog sa Puso

Hindi mo kailangan isuko ang pagkain sa mga *fast food* upang kumain ng tama.

Narito ang ilang mga payo kung paano gumawa ng mga pagpipilian malusog sa puso sa mga *fast food* na restawran.

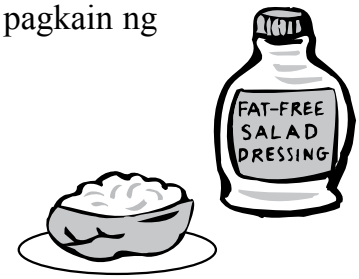
Mga *Sandwich*

- ♥ Umorder ng mga *sandwich* na walang *mayonnaise, tartar sauce,* o mga espesyal na sawsawan. O, subukan ang *mustard* o *low-fat mayonnaise*. Humingi ng mga gulay na idadagdag sa iyong *sandwich.*
- ♥ Umorder ng maliit, mga *hamburger* na walang sahog sa halip na mga *deluxe sandwich*.
- ♥ Umorder ng mga *sandwich* na gawa sa walang taba na nilitson na baka o inihaw na manok. Manok at *tuna salad* na ginawa na may *regular mayonnaise* ay mataas sa *fat*.
- ♥ Piliin ang inihaw na manok o mga fish sandwich sa halip na manok na may breading o mga fish sandwich.

Pangunahing mga putahe

- ♥ Piliin ang manok na *rotisserie-style* kaysa sa pritong manok. Laging alisin ang balat.
- ♥ Umorder ng *pizza* na may mga sahog na gulay, tulad ng mga *pepper*, kabute, o sibuyas. Hilingin para sa kalahati para sa karaniwang dami ng keso.
- ♥ Piliin ang inihaw, nilitson, pinausukan, o hinurnong isda sa halip na pritong isda.
- ♥ Umiwas sa mga sarsa.

Mga *side dish*



- ♥ Mamahagi ng isang maliit na order ng *french fries* sa halip ng pagkain ng isang malaking order sa pamamagitan ng iyong sarili.
- ♥ Hilingin na huwag dagdagan ng asin ang iyong takal.

Mga Payo sa Pagkain sa Paraang Malusog sa Puso *(continued)*

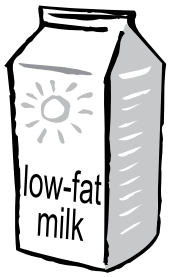
♥ Umorder ng isang hinurnong patatas sa halip na piniritong patatas.

- Subukan ang mga gulay bilang isang *topping* na patatas.
- Hilingin na ang mga *high-fat* na *topping*, tulad ng keso o *sour cream*, na maihain sa gilid, at gumamit ng mas kaunting mga *topping*.
- Humiling ng kesong *low-fat* at *low-fat* na *sour cream*.

♥ Gumamit ng *low-calorie, low-fat salad dressing* sa *salad*. Magdala ng iyong sariling *low-fat dressing* kung ang restawran ay hindi nag-aalok nito. Maaari kang bumili ng mga naka-pakete sa ilang mga tindahan. Humiling ng mga *dressing* na ihahain sa gilid, at gumamit ng kaunti.

♥ Umorder ng isang berdeng gulay o *salad* sa halip ng dalawa o higit pang mga *starch* tulad ng mga patatas, sinaing na kanin, *noodles (pasta)*, tinapay, at mais.

Mga Inumin



♥ Pumili ng tubig, 100-porsyento na katas ng prutas, *unsweetened iced tea*, o *fat-free* o *low-fat* (1%) na gatas kaysa sa isang *soft drink* o isang *milkshake*.

♥ Kung gusto mo talagang uminom ng *soft drink*, umorder ng isang maliit na bahagi o isang *diet* na *soda*.

Mga Panghimagas

♥ Bumili ng mga sariwang mga prutas at *gelatin* sa halip na mga *cake* o *pie*.