

Pagkain na Nakakabuti Sa Puso

Mahalaga ang pag-iwas sa sakit sa puso at stroke sa mga taong may diabetes. Kung mayroon kang diabetes o prediabetes, mas mataas ang tsansa mong magkaroon ng sakit sa puso o stroke.

Taba

Kailangan ng katawan natin ng taba at kolesterol, pero pag sumobra naman ito ay maaaring makakabara sa iyong arteryo. Para kontrolahin ang lebel ng kolesterol, importanteng bawasan ang pagkain ng matatabang pagkain. Mas makabubuti ang unsaturated fats. *Tignan ang susunod na pahina para alamin ang iba't ibang klase ng mabuti at masamang taba.*

Mga tip para bawasan ang taba sa iyong diyeta:

- Maghurno, mag-ihaw, o magpakulo sa halip na magprito ng pagkain.
- Piliin ang prutas, gulay, whole grain, at low-fat na dairy products.
- Magluto gamit ang olive oil at margarina sa halip na gumamit ng mantekilya.
- Iwasan ang pagbili ng ready-made baked goods.
- Alisin ang balat sa manok at iba pang poultry.
- Bumili ng lean-cut na karne at alisin ang anumang natitirang taba.

Asin

Kailangan ng katawan natin ng sodium (asin) para gumana nang maayos, ngunit ang sobrang sodium ay maaaring maging sanhi ng mataas na presyon ng dugo, abnormal na pagkakatipon ng tubig (fluid retention), at pagtaas ng timbang.

Mga tip para mabawasan ang asin sa ating pang-araw-araw na diyeta:

- Kumain ng maraming sariwang prutas at gulay.
- Gumamit ng salt-free na herbs at pampalasa sa halip na magdagdag ng asin sa pagkain.
- Iwasan ang fast food.
- Bawasan ang pagkain ng processed foods. *Halimbawa: sa lata, lunch meats, frozen meals, at instant mashed potatoes*

Iba pang paraan para panatilihin malusog ang puso:

- Maging mas aktibo.
- Sikaping gawing tama ang timbang para sa sukat ng katawan.
- Limitahan ang pag-inom ng alak.

