

TAKE 5

TO CARE 4 YOURSELF

PAGBASA NG ISANG ETIKETA NG KATOTOHANAN SA NUTRISYON

Ang mga maliliit na sulat ay may mga malaking kinahinatnan para sa mga taong namumuhay na may diyabetis.



Halos lahat ng mga nakapakete na pagkain ay may etiketa ng Katotohanan sa Nutrisyon. Sinasabi sa iyo ng mga etiketa na iyon ang tungkol sa lahat ng kailangan mong malaman upang makagawa ng malusog na mga pagpipilian sa pagkain. Narito kung paano basahin ang mga ito.

Magsimula dito

Mahalaga ang kinakain mo. Ngunit ganoon din kung gaano karami ang iyong kinakain. Makikita mo na ang laki ng bahagi ng pagkaing ito ay $\frac{2}{3}$ na tasa. Ipinapakita sa etiketa ang dami ng mga sustansya at kaloriya na maaari mong makuha mula sa bawat $\frac{2}{3}$ tasa na kinakain. Mayroong 8 na mga bahagi sa lalagyan na ito. Kung kakainin mo ang laman ng buong lalagyan, makakakuha ka ng 8 beses ng mga kaloriya, taba, at iba pang mga sustansya na ipinakita sa etiketa! Kausapin ang iyong pangkat sa pangangalaga sa diyabetis tungkol sa kung gaano karami sa bawat sustansya na kakailanganin mo sa bawat araw.

Mga Kaloriya

Kapag sinusubukang mapanatili o magbawas ng timbang, ang bilang ng kaloriya na iyong kinakain ay mahalaga. Kausapin ang iyong pangkat sa pangangalaga sa diyabetis tungkol sa kung gaano karaming kaloriya ang kailangan mo sa araw-araw. Gamitin ang hanay na ito upang malaman kung ang pagpipilian ng pagkain na ito ay umaangkop sa iyong plano. Basahin ang mga etiketa ng Katotohanan sa Nutrisyon upang ihambing ang bilang ng kaloriya ng mga pagkain upang makahanap ng mga pagpipilian na may pinakamababang kaloriya.

Kabuuang taba

Sinasabi sa iyo ng hanay ito kung gaano karaming taba ang nasa isang bahagi ng pagkaing ito. Kabilang dito ang mga taba na mabuti para sa iyo, tulad ng mga mono- at polyunsaturated fat. Kabilang din dito ang mga taba na hindi mabuti para sa iyo, tulad ng:

- Mga saturated fat
- Mga trans fat

Ang madalas na pagkain ng pagkain na may mas mababang taba ay maaaring makatulong sa pagkontrol ng kaloriya at pagpapanatili ng isang malusog na timbang ng katawan. Ang isang pagkain na may mababang taba ay naglalaman ng 3 gramo o mas kaunting taba bawat bahagi.

Sodium

Ang sodium ay hindi nakakaapekto sa iyong glucose sa dugo (asukal sa dugo). Ngunit maraming tao ang kumakain ng mas maraming sodium kaysa sa kailangan nila. Ang pagkonsumo ng hindi hihigit sa 2300 miligramo (1 kutsarita) sa isang araw ay inirerekomenda para sa marami na may diyabetis at pre-diyabetis.¹ Kapag naiisip natin ang mga mapagkukunan ng sodium, madalas nating naiisip ang asin. Ngunit marami sa mga pagkaing kinakain natin ay naglalaman ng sodium. Ang pagbabasa ng etiketa ay makakatulong sa iyo na ihambing ang dami ng sodium sa mga pagkain upang makapili ka sa mga pagpipilian na may mababang sodium.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount Per Serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Kausapin ang iyong pangkat sa pangangalaga sa diyabetis tungkol sa kung anong isasama sa iyong plano sa pagkain.



PAGBASA NG ISANG ETIKETA NG KATOTOHANAN SA NUTRISYON

Kabuuang carbohydrate

Kung nagbibilang ka ng carbs, ito ay isang napakahalagang lugar upang hanapin ito. Kasama sa "Kabuuang carbohydrate" ang asukal, mga starch, at fiber.

Fiber

Ang fiber ay bahagi ng mga pagkain na mula sa halaman na hindi natutunaw ng katawan. Ang layunin ng mga taong may sapat na gulang ay dapat na kumain ng 25 hanggang 30 gramo ng fiber sa isang araw.

Mga asukal

Ang mga asukal ay mabilis na nagtataas ng glucose sa dugo. Kaya't mahalagang malaman ang tungkol sa mga pagkaing mataas sa asukal. Iwasan ang mga pagkaing may dagdag na asukal. Ang idinagdag na asukal ay asukal na idinagdag sa panahon ng pagproseso (tulad ng sa soda o mga cookie). Ito ay naiiba mula sa asukal na natural na matatagpuan sa mga pagkain (tulad ng sa prutas).

Protina

Ang protina ay kailangan ng katawan. Tinutulungan ka ng protina na makaramdam na busog ka, ngunit hindi ito nagdaragdag ng glucose sa dugo. Karamihan sa mga tao ay hindi nakakakuha ng sapat na protina.

% Pang-araw-araw na Halaga

- 5% pang-araw-araw na halaga o mas mababa ay nangangahulugan na ang pagkain ay mababa sa sustansyang iyon
- 20% pang-araw-araw na halaga o mas mataas ay nangangahulugan na ang pagkain ay mataas sa sustansyang iyon

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2/3 cup (55g)

Amount Per Serving

Calories

230

% Daily Value*

Total Fat 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Panatilihin ang tamang balanse ng sustansya:

- Panatilihing mababa ang mga ito: mga saturated fat, mga trans fat, kolesterol, at sodium
- Kumuha ng sapat ng mga ito: potassium, fiber, mga bitamina A, D, at C, calcium, at iron

Bumisita sa [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) para sa mga karagdagang mapagkukunan at upang magparehistro para sa LIBRENG programang pangsupoporta sa diyabetis! Itapat ang iyong smartphone na kamera sa QR code para sa mabilis na pag-access sa website sa iyong telepono.

 Kumakain

 Lumilipat

 Gumagamot

 Pananatili sa track



I-scan Ako!

Reperensya: American Diabetes Association. Mga pamantayan ng pangangalagang medikal sa diyabetis—2021. *Pangangalaga sa Diyabetis*. 2021 Jan;44(suppl1):S1-S232.

Nagbibigay ng pahintulot ang Novo Nordisk Inc. na kopyahin ang dokumentong ito para sa mga layuning pang-edukasyon lamang sa kondisyon na hindi para kumita na maipapanatili ang dokumento sa orihinal nitong format at naipapakita ang abiso sa karapatang magpalathala. Inilalaan ng Novo Nordisk Inc. ang karapatan na bawiin ang pahintulot na ito sa anumang oras.

Ang Cornerstones4Care® ay isang nakarehistrong marka ng kalakal ng Novo Nordisk A/S.

Ang Novo Nordisk ay isang rehistradong marka ng kalakal ng Novo Nordisk A/S.

© 2021 Novo Nordisk Inilimbag sa U.S.A. US21DI00211 Disyembre 2021

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

