



# Nutrisyon

## Wastong Pagkain

Huling binago noong September 2003

### Bakit mahalaga ang pagkain nang wasto?

- Ang pagkain nang wasto ay pundasyon ng malusog na pangangatawan.
- Ang hindi tamang pagkain ay magpapahina sa iyong immune system.
- Ang nutrisyon ang pinanggagalingan ng lakas ng katawan. Ito ay kailangan upang makaya ng katawan ang mga dapat isagawa nito, at mapanatili ang tamang timbang.

### Mga suliranin tungkol sa nutrisyon kapag mayroon kang HIV

- Mahirap at maproblema ang nutrisyon at dyeta kung mayroon kang HIV dahil sa magkakahalong epekto ng social, economic, pangkaisipan, emotional at pisikal.
- Isa na rito ang hindi pagkain nang sapat (malnutrition) o kawalan ng kakayahan sa pagtunaw ng pagkain (malabsorption)
- Ang mga sumusunod ay maaaring mauwi sa malnutrition:
  - Kawalan ng kakayahan sa pagbili ng pagkain dahil sa kakulangan ng pera.
  - Kawalan ng gana sa pagkain sanhi ng depression, sakit o side effects ng mga gamot.
  - Kawalan ng sapat na lakas upang mamili, maghanda o magluto ng pagkain.
  - Problema sa pagnguya o paglulon ng pagkain dahil sa impeksyon sa gilagid o mga ngipin at mga sugat sa bibig o lalamunan.
  - Pagduduwal at pagsusuka.
  - Mabilis na pagkabusog matapos makakain nang kaunti. Ito ay nangyayari kapag hindi natutunaw ng tiyan ang pagkain nang tama.
- Ang malabsorption ay maaaring sanhi ng:
  - Impeksyon sa tiyan o sa bituka na maaaring maging dahilan ng pagkawala ng kakayahan sa pagtunaw ng pagkain.
  - Pagtatae sanhi ng impeksyon sa sikhura, bituka o mga side effects ng mga gamot.

### Paano magiging maayos ang aking nutrisyon?

- Ang pagkain ay binubuo ng tatlong bahagi: protina, fats, at carbohydrates. Isa sa mga layunin ng mahusay na nutrisyon ay ang pagkain ng tamang pagsasama-sama at dami ng mga ito.
  - **Protina**
    - Ang protina ay binubuo ng iba't-ibang amino acids. Ang mga amino acids na ito ay naghahalo-halo upang bumuo ng kalamnan, balat, buhok at mga bahagi ng immune system at body lining.
    - Ang mga pagkaing mayaman sa protina ay ang mga sumusunod: baka, manok, isda, itlog, mani, beans at iba't-ibang butil at buto. Sikaping makakuha ng protina mula sa iba't-ibang uri ng karne upang maging sapat ang dami ng amino acids sa katawan.
    - Ang wastong pagkain ay dapat maglaman ng 2-3 bahagi ng karne araw-araw. Ang



isang bahagi ay karneng sinlaki ng kamao, kalahating tasa ng beans, isang-katlong tasa ng tofu o dalawang itlog.

- **Fats**

- May iba't-ibang uri ng fats at bawa't isa nito ay mayroong kani-kaniyang gawain sa katawan. Ang fats ay nagbibigay ng proteksyon sa mga lamang-loob ng katawan. Dito rin iniipon ang enerhiya o lakas na kailangang gamitin ng katawan kung kailangan. Ito rin ang bumabalot sa mga cells at karamihan ng ating mga hormones. Ito ang tumutulong upang dumaloy ang vitamin A, D, E at K sa ating katawan.
- Ang saturated fats ay nagmumula sa mga hayop at natatagpuan sa mantikilya o karne. Pinatataas nito ang cholesterol at itinataas ang panganib na magkaroon ng sakit sa puso.
- Ang polysaturated fats ay nanggagaling sa mga vegetable oils tulad ng margarines, corn o peanut oils. Napag-alaman sa ilang pagsasaliksik na ang polysaturated fats ay maaaring magpababa sa dami ng T-cells sa immune system. Kaiba sa saturated fats, ang polysaturated fats ay hindi magpapataas ng cholesterol.
- Ang mono-saturated fats ay nakukuha sa mga vegetable oils tulad ng olive oil at canola oil. Hindi ito masama sa iyong immune system o cholesterol
- Ang omega-3 fatty acids ay tinatawag na essential fatty acids sapagka't ang ating katawan ay hindi gumagawa nito. Ito ay nanggagaling sa mga pagkain. Ito ay matatagpuan sa mga isda at lamang-dagat, sa ilang uri ng beans at peas. Ang omega-3 fatty acids ay mabisa sa pagkontrol ng sakit sa puso at mapapabuti nito ang immune system.

- **Carbohydrates**

- Ang carbohydrates ang pinanggagalingan ng lakas ng ating katawan na kailangan sa pang-araw-araw na gawain. Ang carbohydrates ay matatagpuan sa mga simple sugars o complex carbohydrates sa mga pagkain tulad ng tinapay, kanin, pasta, cereals, prutas at mga gulay. Ang complex carbohydrates ay higit na mainam kaysa sa simple sugars sa dahilang sila ay nagtataglay din ng minerals at mga bitamina.
- Ang wastong pagkain ay dapat magtaglay ng 5-12 hain ng grain products at 5-10 hain ng gulay at prutas araw-araw.

- **Fluids**

- Ang malaking porsiyento ng ating katawan ay binubuo ng tubig. Ito ay tumutulong sa pagdaloy ng sustansya sa buong katawan at pinananatili nitong malusog ang kidney. Ang tubig na nawawala sa ating katawan dahil sa pawis at pag-ihi ay dapat mapalitan sa pamamagitan ng pag-inom.
- Bawa't isa sa atin ay dapat uminom ng walong basong tubig araw-araw sa may HIV ka o wala.



- Kung mayroon kang HIV o umiinom ka ng gamot tulad ng Indinavir (Crixivan), kakailanganin mong dagdagan ang dami ng iniinom mong tubig upang maiwasan ang side effects tulad ng sakit sa bato.
- Ang ibang uri ng inumin tulad ng alak o kape ay nakababawas sa tubig sa iyong katawan sa halip na makatulong upang dagdagan ito. Hindi ito dapat ibilang sa walong basong nararapat inumin araw-araw.
- Kung ikaw ay nagtatae o nagsusuka, maaari kang mawalan ng mineral at tubig. Dapat kang uminom ng Gatorade o ibang uri ng sports drinks na naglalaman ng mataas na porsyento ng mineral supplements.

### **Iba Pang Mga Paraan Sa Pagkain Nang Wasto**

- Uminom ng walong tasa ng tubig, juice o iba pang inuming walang halong caffeine araw-araw.
- Dagdagan ang kain ng cereals, tinapay, grain products, prutas at gulay; bawasan ang pagkain ng maaalat, alak at taba.
- Kumain ng tatlong beses o mahigit sa loob ng isang araw.
- Uminom ng multi-vitamin supplements.
- Maglakad o mag-ehersisyo araw-araw.
- Tiyaking ang iyong pagkain ay inihanda sa malinis na paraan.
- Sumangguni sa dietitian upang kumuha ng mga dagdag na kaalaman tungkol sa mga paborito mong pagkain.

**Copyright @ACAS 2001 & 2003.** This fact sheet is produced by ACAS (Asian Community AIDS Services) and is available in English, Chinese (Traditional and Simplified), Tagalog and Vietnamese. Funding for this project is provided by the Ontario HIV Treatment Network (OHTN) and Health Canada. Copies can be downloaded at : [www.acas.org/treatment](http://www.acas.org/treatment). ACAS provides comprehensive support and case management services for Asian people living with HIV/AIDS; and HIV/AIDS prevention education to the east and southeast Asian Canadian populations in the Greater Toronto Area. ACAS is located at 33 Isabella Street, Suite 107, Toronto, Ontario M4Y 2P7. Tel: (416)-963-4300, Fax: (416)-963-4371 Email: [support@acas.org](mailto:support@acas.org)

**Legal Disclaimer:** While we make every attempt to ensure the accuracy and reliability of information contained in this website/ fact sheet, the information provided here are designed for reference purposes only. These information should not be relied upon as a substitute for medical advice from a qualified professional health care provider and should not be used for diagnosing or treating a condition or illness. Please consult a physician if you have any concerns about your health, treatment regimen and questions related to HIV/AIDS. ACAS, its employees and board members will not be responsible for any loss or harm, however arising, from the use of, or reliance on this information.