

Carbohydrate sa mga Pagkain

Ang mga pagkaing ito ay nagiging asukal sa katawan.

Inirerekomenda na kumain ng mga pagkaing may carbohydrate sa bawat kainan, bawat araw.

Hindi na kailangang alisin ang mga ito.

Kailangan nating ibalanse ang carbohydrates sa bawat kainan katulad ng Platong Pinoy.







Butil – Pumili ng butil kasing laki ng iyong kamao



Pandesal	Kanin/brown na kanin	Lugaw/Arroz Caldo	Cereal	Crackers/Biscuits
				
Pansit	Tinapay	Spaghetti/Macaroni	Siopao	Puto
				

Prutas – Pumili ng prutas kasing laki ng iyong kamao



Saba/Saging	Mansanas	Orange	Lychee	Berries
				
Pina	Pears	Lansones	Ubas	Mangga
				
Cherries	Milon/Pakwan	Juice	Lukban(Pomelo)	Persimmon
				
Santol (cottonfruit)	Bayabas	Papaya	Guyabano (soursop)	Langka (jackfruit)
				

Starchy Gulay – Pumili ng starchy gulay kasing laki ng iyong kamao



Gabi	Ube/Taro	Kalabasa	Balinghoy	Patatas
				
Kamote	Mais	Munggo/Patani	Kamoteng kahoy	Gisantes
				

Dairy – Pumili ng isang tasa bawat pagkain o kasing laki ng iyong kamao



Gatas	Evaporated Milk	Tsokolate Milk* / Nido*	Yogurt	
				

*Ang mga pagkaing ito ay may dagdag na asukal. Ito ay nakakaapekto sa iyong antas ng asukal sa dugo

Ibang pagkain – Piliin na mas madalang

Palaman na jelly	Soft drinks	Honey	Popcorn	Kondensed na gatas
				
Sorbetes	Kendi	Milo/Ovaltine	Panutsa	Tube (Sugar cane)
				
Asukal/Brown sugar	Sitsiria	Tsokolate	Champorado	Malagkit
				
Kalamay	Bibingka	Suman		
				

****Ang pagkain ito ay kaunti o walang apekto sa iyong asukal sa dugo**

Non-starchy Gulay – Pumili hangga't maaari mong hawakan sa magkabilang kamay. Ito ay ilan lamang sa mga halimbawa. 				
Malunggay	Bok Choy	Carrot	Sitaw	Bell Peppers
				
Broccoli	Okra	Talong	Lettuce	Pipino
				

Karne at mga alternatibo –Pumili ng kasing laki ng palad ng iyong kamay at ang kapal ng iyong maliit na daliri 				
Karne	Isda	Itlog	Longganisa*	Keso
				
Tokwa	Manok	Pagkaing – Dagat	Tocino*	
				

***Ang mga pagkaing ito ay may dagdag na asukal. Ito ay nakakaapekto sa iyong antas ng asukal sa dugo**

Taba– Limitahan ang taba sa kasing laki ng dulo ng iyong hinlalaki



Mantika	Nut butter	Mga Mani	Abukado	Mayonnaise
				

** Please note the information on this handout is different than the AHS Carbohydrates in Food handout. There are no specific amounts to indicate carbohydrate servings for the foods pictured on this handout. This is only meant to show which foods contain carbohydrate and which have little to no carbohydrates. For information on carbohydrate servings, please speak with your Registered Dietitian.