

PAGKAIN AT KALUSUGAN

Napatunayan sa agham na kung ano ang kinakain natin ay may epektong positibo o negatibo sa ating kalusugan. Sa partikular, ang hindi tamang pagkain ay nagiging sanhi ng ilang mga napaka-seryosong sakit: labis na katabaan (obesity), diabetes, sakit sa puso at cancer.

Ang **labis na katabaan ay (obesity)** isang sakit, una sa lahat sapagkat sanhi ito ng pinsala sa puso, sa atay, sa mga bato, sa balangkas at sa reproductive system ngunit maaring malagay din sa mga problema sa hinaharap, tulad ng pagkaroon ng tumor at diabetes.

Ang mga matatabang bata at kabataan ay nahihirapan ding makipaglaro sa kanilang mga kaibigan, kaya nahihirapan silang makisalamuha at bilang resulta sila ay mas malungkot kaysa sa kanilang mga kapantay. Sa kasamaang palad, ang mga matatabang mga bata at mga kabataan ay **binu-bully** din.

Sa sociedad na Italyano ngayon, tama man o hindi, naiimpluwensyahan ng ating pisikal na hitsura ang iniisip ng iba sa atin.

Ang mga bata at kabataan ay maaaring **maging normal na timbang, sobrang timbang o napakataba**. Ang isang bata ay may normal na timbang kapag siya ay payat at walang tiyan. Kapag siya ay may kaunting tiyan at kaunting puwit, nagsisimula ng sumobra sa timbang. Kapag malaki ang tiyan at malaki ang puwit, ang bata ay obeso. Ang isang batang obeso ay isang batang may sakit.

Upang maiwasan at mawala ang sobrang timbang at obesity ay mahalaga na ang mga bata, pati na rin ang mga adulto, ay kumilos, maglaro at manatili ng labis sa labas ng bahay.

Mahalaga rin na sundin ang isang **malusog na diyeta**. Paano susuriin kung ang kinakain ng iyong pamilya ay maayos a o hindi? Tingnan lamang ang larawan ng isang **malusog na pagkain**, na nagsasabi sa atin kung gaano ang dapat na ilagay sa ating pinggan ng iba't ibang mga pagkain.

Ang kalahati ng pinggan ay dapat puno ng mga prutas at gulay. Kailangan din nating kumain ng mga cereals (pasta, kanin, tinapay, cous cous, atbp.) Sa katamtamang dami, protina (puti at pulang karne ngunit higit sa lahat ang mga legume, ibig sabihin, beans, lentil at ceci), pagdating sa taba (mas mahusay ang langis kaysa mantikilya) at paminsan-minsan kaunting asukal (sa mga minatamis o candies halimbawa). Mas

mainam na lutuin sa bahay ang mga kinakain natin kaysa bilhin ang mga ito nang handa na sa supermarket, para alam natin kung ano ang nilalaman sa loob.

Ang mga nakabalot na produkto at meryenda ay nakakasama: mga inuming may asukal, chips, fast food, candies, meryenda, atbp. Bilang kahalili maaari tayong uminom ng isang fruit smoothie o tsaa, kumain ng prutas bilang meryenda, gumawa ng hamburger at homemade cakes.