走進觸不到的社區。

封面故事

身軀只有瓷碗般大的牠，胃口卻足以吞掉一整枱的飯菜！牠挺著那大嘴巴想：「為甚麼吃的多，卻沒有比較快樂呢？」於是，牠帶著牠的小伙伴，前往探險搜索飲食與快樂的秘訣… …

Want to learn more?
Come and visit our website!

Public Mental Health Laboratory
公共心理健康研究室

@pmhlabb

香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong

SoCUBE
CUHK Social Innovation 中大社創

Supported by Knowledge Transfer Fund at CUHK
香港中文大學知識轉移基金支持項目

SIE FUND 社創基金

© 2021 版權屬香港中文大學心理學系公共心理健康研究室所有，不得翻印
© 2021 Public Mental Health Laboratory, Department of Psychology, The Chinese University of Hong Kong. All rights reserved.

走進觸不到的社區。

VOL. 04

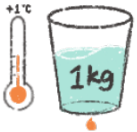
Kumain nang Mabuti, Pakiramdam ay Bubuti:
Mga Sikreto tungo sa mas Masayang Ikaw

Tinalakay natin ang pagrerelax sa sinundang booklet. Ngayon naman, tatalakayin natin kung paano tayo naaapektuhan ng ating diyeta. Hindi lang makaaapekto sa ating pisikal na kalusugan ang hindi maayos na diyeta, makaaapekto rin ito sa ating mood.

Balikan natin ang mga sikretong tagubilin ng mga residente ng Blue Zone para sa mahabang buhay:

- Pagkakaroon ng mabubuting gawi para sa pagbawas ng stress
- **Pagpapanatili ng balanseng diyeta**
- Pag-iwas sa mahabang pagkakaupo
- Pagpapanatili ng mahigpit na ugnayan sa pamilya at mga kaibigan

Balanse sa Calorie



Kilocalorie (kcal) ang yunit ng heat kung saan 1kcal ang kinakailangang enerhiya upang mapataas ang temperatura ng 1 kilogram (kg) (o 1 liter) ng tubig sa 1 degree Celsius. Nag-iiba-iba para sa bawat indibidwal ang kinakailangang calorie at nakadepende ito sa mga salik gaya ng edad, gender, kalikasan ng[1] trabaho at lebel ng pisikal na gawain.

Para sa karaniwang adult na may katamtamang pisikal na gawain, ang tintayang calorie intake ay:

Babae	Lalake
1,500 calories	2,000 calories

Hindi dapat lumampas ang bawait kain ng

450-600 calories;
17-22 grams ng fat
(4-5 teaspoon ng mantika)

Maaaring may iba-ibang pangangailangan sa enerhiya ang mga sumusunod na indibidwal o kaya 'y nagangailangan ng pag-aadjust:

- Mga indibidwal na may mataas na lebel ng pisikal na gawain
- Mga kababaihang buntis o nagpapasuso
- Mga indibidwal na hindi maganda ang pakiramdam may chronic na sakit o nagpapagaling mula sa operasyon
- Mga indibidwal na kinakailangang mag-manage ng kanilang timbang

Lampas ba sa istandard ang iyong timbang?

Bago talakayin ang pagkain nang malusog, mahalagang mataya kung lampas sa inirerekomendang hanay ang timbang ng iyong katawan.

Sinasalamin ng timbang ng iyong katawan ang iyong pisikal na kalusugan at kalusugan ng iyong isip. Maaaring magpakita ng di balanseng diyeta ang pagiging sobra sa timbang o kulang sa timbang at indirektang masalamin ang kalagayan ng iyong isip. Hindi lamang nakakapagpataas ng banta sa mga chronic na sakit ang obesity gaya ng hypertension, high blood cholesterol, high blood sugar, sakit sa puso, at cerebrovascular diseases, kundi nagpapataas rin ito ng banta sa pagdevelop ng depresyon.

- **Body Mass Index** $= \frac{\text{Timbang (KG)}}{\text{Taas}^2\text{(M)}}$

*Maaaringilapat sa nga Asyanong adult

[2]

BMI	Types of Weight
<18.5	Kulang sa timbang
18.5-22.9	Normal range
23-24.9	Sobra sa timbang
25-29.9	Obese
>30	labis na Obesity

- Ipinapakita ng mga pananaliksik na sinasalamin ng laki ng bewang ang "Central Obesity", na nagdadala ng parehong banta sa pangkalahatang sobra sa taba sa katawan. Para sa pangkalahatang adult na populasyon ng mga Asyano, kung tumutugma o lumalampas sa sumusunod na mga lebel ang laki ng iyong bewang , maituturing na mayroon kang Central Obesity.

[3]

Ksarian	Bewang
Babae	80cm (32 inches) o higit pa
Lalake	90 cm (36 inches) o higit pa

Pagpapraktis ng malusog na gawi sa pagkain

Kinakailangan ng mga sobra sa timbang at ng mga obese na bawasan ang kanilang pagkain at dagdagan ang pisikal na gawain. Para marating ang rate ng bawas sa timbang na tinatayang 0.5 kg (1 pound) sa bawat linggo, inirerekomenda na kumain ng tinatayang may bawas na 500 calories sa bawat araw. Magreresulta ito sa paggugol ng tinatayang 3,500 calories sa bawat linggo.

**Para sa reference lamang ang mga value na nakatala sa ibaba. Kung mayroon kayong alalahanin sa nutrient intake o may anumang natatanging pangangailangan, mangyaring kumonsulta sa nutritionist o sa nararapat na healthcare professional.*

Paano magbabawas ng 500 calories na kain sa bawat araw?

Almusal

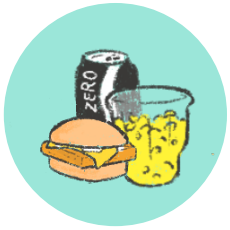
859 kcal

352 kcal

Tanghalian

957 kcal

673 kcal



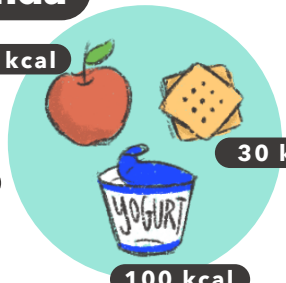
439 kcal

Merienda

522 kcal

217 kcal

328 kcal



100 kcal

30 kcal

100 kcal

Hapunan

1,300 kcal

500 kcal

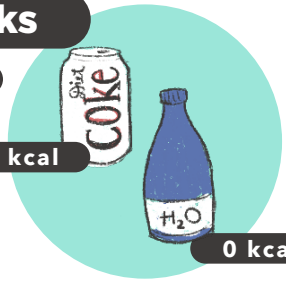
Drinks

507 kcal

Bubble Tea

Kape

110 kcal



0 kcal

0 kcal

Ano ang dapat kainin kung nais nating gumanda ang ating mood?

Ipinapakita ng pananaliksik sa Blue Zones na may 35% na mas mababang banta sa pagdevelop ng depresyon ang mga indibidwal na sumusunod sa Mediterranean diet kung ihahambing sa mga hindi sumusunod dito. May mababang banta rin sila ng cardiovascular diseases, brain degeneration, diabetes, obesity at cancer.

May positibong epekto sa pisikal na kagalingan at sa kagalingan ng isip ang pagpapraktis nang pagkain hanggang 80% na ang kabusugan, pagbabahagi ng pagkain, pagpapa-hinga matapos kumain at pagkakaroon ng mas mahabang oras sa pagkain.

Sapat na pag-inom ng Vitamin B Complex at Vitamin D

Mahalahaga ang B-vitamin sa neuronal na function at maaaring makatulong sa pag-iwas at pagpapabuti ng deppressive moods at brain degeneration

Nagtataglay lahat ng vitamin B Complex ang whole grains, legumes, mga berdeng gulay, prutas, itlog, isda katamtamang dami ng mga produktong dairy, at kaunting pulang karne.

Nagtataglay lahat ng vitamin B Complex ang whole grain cereals, beans, mga berdeng gulay at prutas, mga itlog, isda, tamang dami ng mga produktong dairy at kaunting pulang karne atbpa,.

Naktutulong magpataas ng serotonin sa utak ang Vitamin D na nakakalaban sa depresyon. Maaaring makuha sa 10 minutong pagpapaaraw, araw-araw ang inirerekomendang pag-inom ng Vitamin D. Maaari rin itong makuha sa mga pula ng itlog at salmon.

Narito ang ilang mahahalagang punto mula sa Mediterranean diet na maaaring makapagpaganda ng mood at ng kalsusugan ng isip:

Bawasan ang pagkain ng pulang karne, fast food, at baked/pritong pagkain

Maaaring magdulot ng chronic inflammation at obesity sa buong katawan ang sobra-sobrang pagkain ng fat, sugar, at mga naprosesong pagkain

Nagtataglay ng mataas na lebel ng saturated fatty acids ang animal fat at hydrogenated oil na nakapagpapataas ng banta sa cardiovascular diseases at obesity.

Piliin ang paraan ng pagluluto gaya ng pagpa pasingaw, pagbakes, braising, ihaw at broiling sa halip na prito at paggamit ng malalapot na sauce.

Omega-3 fatty acids

Maaaring maprotektahan ng Omega-3 fatty acids gaya ng EPA/DHA ang kalusugan ng utak at puso at mapigilan ang mga sakit sa puso at daluyan ng dugo.

Pangunahing mapagkukunan ng omega-3 fatty acids ang mga isdang nahuhuli sa dagat gaya ng mackerel, sardines at salmon; nuts gaya ng chia seeds, flaxseeds, hemp seeds, at itim na walnut. legumes o beans, berries at olive oil.

Probiotics

May koneksyon ang bacteria sa tiyan at emosyon. Napatunayan sa pananaliksik na karaniwang kulang sa tiyak na mga bacteria sa kanilang micriobiota sa tiyan ang mga indibidwal na may depresyon.

Nakatutulong sa pagdami ng mga benepisyal na bacteria, nagpapabuti ng kalusugan ng gut o tiyan, nakapagpapalakas sa immune system o sistemang pannanggalang at nakatutulong sa kalusugan ng utak at isip ang high-fiber na diyeta (kasama na ang prebiotics).

Dagdag pa, naglalaman din ng probiotics ang low-fat plain yogurt, keso, kombucha at apple cider vinegar.

Gumamit ng herbs at spices sa halip na asin pampalasa

Maaaring makapagpababa ng lebel ng sodium sa katawan, makaiwas sa labis na water retention o pag-papanatili ng tubig, makapagpaba-ba ng presyon ng dugo at makapagpaginhawa sa pakiramdan ng stress at tensiyon ang pagbabawas ng asin.

Hindi lamang nahahalinhan ng herbs, spices, bawang, sibuyas at iba pa ang asin. Nakada-ragdag din ito sa lasa, amoy at itsura ng pagkain.

Zinc, Magnesium at Iron

Naktutulong ang zinc sa pagpap anatili ng immune function, nakatutu long sa pag-iwas sa anemia ang iron at nakatutulong sa pagbawas ng stress ang magnesium.

Mapagkukunan ng zinc, magnesium at iron ang mga whole grain, prutas at nuts.

Naiugnay sa mas mataas na banta ng depre-syon ang mababang lebel ng mga nabanggit na mineral.

Mga Gawing nakaaapekto sa mood nang hindi maganda

Labis na pagkonsumo ng alak at tabako

Nahihikayat ng nicotine ang utak na magpalabas ng dopamine (Dopamine), na maaaring pansamantalang makapagparelax at makapagpasaya sa mood. Gayunman, sa katagalan at konsistent na paggamit, maaaring pahintuin ng utak ang sarili nitong mekanismo sa paggawa ng dopamine. Dumedepende ngayon ang mga naninigarilyo sa nicotine upang makakuha ng sandaling pagrerelax at nagiging bisyo na ito. Makatutulong sa pagbawas sa depresyon, pagkabalisa at stress ang paghinto sa paninigarilyo na makapgpapabuti rin sa mood at kalidad ng buhay.

Isang depressant ang alkohol sa central nervous system na bahagyang nakapagpapakalma. Gayunman maaaring magsanhi ng matinding pagkakalason sa alkohol ang sobra-sobrang pag-inom. Maaaring makapagsanhi ng adiksyon, pagbaba ng function ng utak, cancer , mga sakit sa puso at makaapekto sa mga relasyong personal, sa pamilya at trabaho ang pangmatagalang pang-aabuso sa alkohol na may potensyal na makapgdulot ng depresyon.

Para sa kalusugan, mainam na unti-unting bawasan ang pag-inom ng alkohol hanggang sa tuluyang mahinto. Kung magdesisyon kang uminom, isaalang-alang mo ang mga panganib at gawin mo ito nang responsable.

Hindi dapat lumampas sa 2 unit ng alkohol sa bawat araw ang mga lalake habang hindi naman dapat lumampas sa 1 unut ng alkohol ang mga babae. [6]

1 lata ng beer/ sparkling wine 330 ml 1.3 units	1 baso ng red wine/white wine/champagne 125 ml 1.2 units	1 maliit na baso ng spirits 22ml 0.7 units

Iregular na pattern sa pagkain

Maaaring magsanhi ng pagtaas-baba ng lebel ng blood sugar ang iregular na pattern sa pagkain na magdudulot ng fatigue/pagod pagiging iritable, pagkaligalig at maging mga problema sa kalusugan ng isip gaya ng depresyon at pagkabalisa.

Pagtatakda ng target sa pagkain at nutrisyon

SMART Goal Setting

- **S** PECIFIC
- **M** EASURABLE
- **A** CHIEVABLE
- **R** ELEVANT
- **T** IME-SPECIFIC

Halimbawa ng mga pangmatagalang layon

Mga layon na makapag-papabuti ng kalusugan ng isip sa loob ng isang taon

Halimbawa ng pangmadaliang mga layon

Mula sa araw na ito, kakain ako ng 1 serving ng matabang isda bawat linggo sa loob ng isang buwan. Kakain din ako ng hindi bababa sa 4 na serving ng gulay at 2-3 serving ng prutas araw-araw...

Ilatag natin ang ating mga SMART na layon

Pangmatagalang layon

Sa loob ng _____ buwan,

layon ko _____ (pangalan) na matamo

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

(Target sa pagkain)

Pangmadaliang mga layon

Gumawa tayo ng 1 buwang plano para sa pagkain at nutrisyon kasama na ang oras, lokasyon, nilalaman at mga kasama.

- Pag-iba-ibahin at ibalanse ang inyong pagkain
- Maging mindful sa pagpili ng pagkain
- Kumain ng 2+3 serving ng prutas at gulay sa bawat araw.
- Bawasan ang pagkonsumo ng dagdag na mga asukal.
- Piliin ang pagpapasingaw, paghuhurno, braising, pag-iihaw at broiling.
- Piliin ang low-fat na opsyon kapag bibili ng pagkain.
- Magsama ng 2 serving ng matabang isda sa bawat linggo.
- Tiyaking may sapat na fiber sa pagkain.
- Iba pa: _____
- Panatilihin ang tamang timbang.
- Iwasan ang paninigarilyo.
- Katamtaman lamang na pag-inom ng alak.
- Gumamit ng herbs panghalili sa asin.
- Sundin ang Mediterranean na diyeta
- Piliin ang puting karne kaysa sa pulang karne sa pagkain.
- Dagdagan ang pagkonsumo o pagkain ng mga pagkaing mayaman sa probiotic
- Piliin ang masusutansiyang pagkain.

Mahigpit ang relasyon ng diyeta at kalusugan ng isip at maaaring makaapekto kapwa sa psikal na kagalingan at kagalingan ng isip ang di magandang mga gawi sa pagkain.

Sa kalakhan, sinasalamin ng timbang ng katawan ang kabuuang kalusugan. Maaaring magpakita ng di balanseng pagkain ang pagiging sobra at kulang sa timbang at di tuwirang sumalamin sa kalagayan ng isip

Mangyaring tingnan sa itaas ang mga rekomendasyon sa diyeta para sa pagpapabuti ng mood at pagpapanatili ng kalusugan ng utak.

Mahalagang magtakda ng mga layon sa pagkain at nutrisyon at maging konsistent.