

# Kabanata 11

## Sa kabanatang ito:

Mga Pangunahing Pagkain at Pantulong na Pagkain.....	166
Mahahalagang bitamina at mineral.....	167
Mas Mahusay na Pagkain sa Mas Mababang Halaga.....	170
Mga Nakakapinsalang Paniniwala Tungkol sa Pagkain.....	171
Makakapagdulot ng Sakit ang Masamang Nutrisyon.....	172
Anemia.....	172
Beriberi.....	173
Mga problema mula sa sobrang pagkain o maling klase ng pagkain.....	174
Mga Paraan ng Pagkilos Tungo sa Mas Mabuting Nutrisyon.....	176
Pagsubok ng bagong ideya.....	178

# Pagkain para sa Mas Mabuting Kalusugan



**K**ailangan ng babae ng maayos na pagkain para gawin ang kanyang araw-araw na gawain, makaiwas sa sakit, at maging ligtas at malusog ang panganganak. Pero sa buong mundo, mas maraming babae ang naghihirap sa masamang nutrisyon kaysa sa anupamang problemang pangkalusugan. Maaaring magdulot ito ng pagkaubos ng lakas, panghihina, kapansanan at pangkalahatang pagsama ng kalusugan.

Maraming sanhi ang gutom at masamang nutrisyon. Isa sa pangunahin dahilan ang kahirapan. Sa maraming bahagi ng mundo, iilang tao lang ang may-ari ng karamihan ng yaman at lupain. Maaaring kape o tabako ang tinatanim nila sa halip na pagkain dahil mas maraming pera ang kikitain sa mga ito. O maaaring nagtatanim sa mga maliit na arkiladong lupa ang mga mahirap na tao kung saan tuwing anihan, napakalaking parte ang kinukuha ng may-ari ng lupa.

Pinakamabigat sa kababaihan ang problemang ito. Kasi sa maraming pamilya, mas kaunti ang pinapakain sa babae kaysa sa lalaki, gaano man kakarampot ang nasa hapag-kainan. Kaya hindi kailanman ganap na malulutas ang problema sa gutom at masamang nutrisyon hangga't hindi pinaghahatian nang pantay ang mga lupain at ibang yaman, at hangga't hindi tinatrato nang pantay ang babae sa lalaki.

Gayunpaman, marami pa rin ang magagawa ng tao ngayon para makakain nang mas mabuti sa murang halaga. Kapag kumain nang mahusay sa abot nang makakaya, lalakas sila. At kapag hindi gutom araw-araw, mas makakapag-isip ang mga tao tungkol sa kailangan ng pamilya at komunidad, at makakakilos para sa pagbabago.

► Maraming sakit ang puwedeng maiwasan kung may sapat na matinong makakain ang mga tao.

## Mga Pangunahing Pagkain at Pantulong na Pagkain

➔ Nangangahulugan ang mahusay na nutrisyon ng pagkain ng sapat at tamang klaseng pagkain para lumaki ang katawan, maging malusog at labanan ang mga sakit.

Sa maraming bahagi ng mundo, may isang murang pangunahing kinakain ang karamihan ng tao. Depende sa lugar, ito’y maaaring bigas, mais, trigo, kamoteng kahoy, patatas, miho, rimas, o saging na saba. Madalas ito ang nagbibigay sa katawan ng karamihan sa araw-araw na pangangailangan sa pagkain.

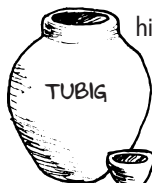
Pero hindi sapat ang pangunahing pagkain lang para manatiling malusog ang tao. Kailangan ng ibang ‘pantulong’ na pagkain para magbigay ng protina (na tumutulong magbuo ng katawan), bitamina at mineral (na tumutulong magprotekta at magkumpuni ng katawan), at mga taba at asukal (na nagbibigay ng enerhiya).

Ang pinakamalusog na diyeta ay yung may sari-saring pagkain, kasama ang ilang pagkaing may protina, at mga prutas at gulay na sagana sa bitamina at mineral. Kaunting taba at asukal lang ang kailangan mo. Pero kung kulang sa pagkain, mas maige na ang mga pagkaing may asukal at taba, kaysa sa masyadong kaunti ang kinakain.

Hindi kailangan ng babaeng kainin ang lahat ng pagkaing nakalista dito para maging malusog. Maaaring kainin niya ang pangunahing pagkain na nakasanayan niya, at dagdagan ng pinakamaraming pantulong na pagkaing makikita sa lugar niya.

### PANTULONG NA PAGKAIN

beans, sagana sa protina

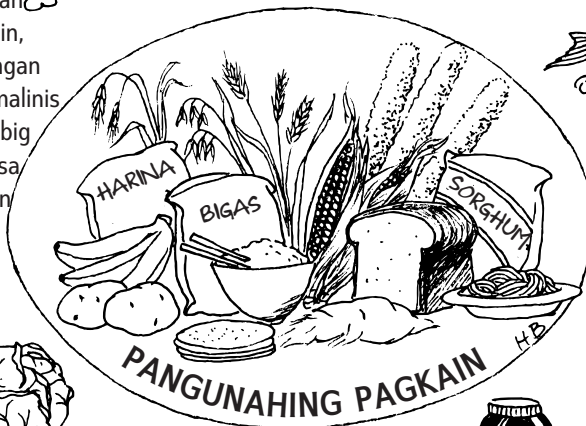


hindi man pagkain, kailangan ang malinis na tubig para sa

mabuting kalusugan



gulay, sagana sa bitamina at mineral



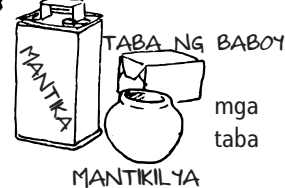
produktong gatas, sagana sa protina



karne, itlog at isda, sagana sa protina



mani, nuts, magandang pagkukunan ng protina



mga taba



prutas, sagana sa bitamina at mineral



mga asukal

## MAHAHALAGANG BITAMINA AT MINERAL

May 5 importanteng bitamina at mineral na kailangan ng mga babae, laluna yung buntis o nagpapasuso. Ang 5 ito ay ang: iron, folic acid (folate), calcium, iodine, at bitamina A.

### Iron

Kailangan ang iron para mapalusog ang dugo at tumulong maiwasan ang *anemia*. Kailangan ng babae ng maraming iron sa kabuuan ng kanyang buhay, laluna sa mga taon na may regla siya, at habang nagbubuntis.

#### Sagana sa iron ang mga pagkaing ito:

- karne (laluna ang atay, puso at bato)
- dugo
- manok
- itlog
- isda
- beans
- tipaklong, kuliglig, anay
- gisantes

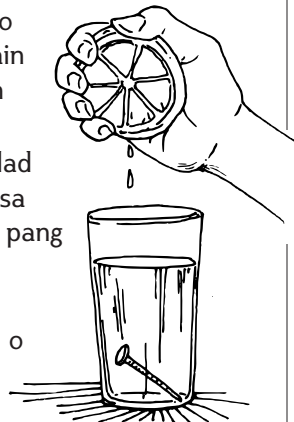


#### Mayroon ding iron ang mga pagkaing ito:

- repolyo na matingkad ang kulay ng dahon
- patatas
- cauliflower
- lenteha
- brussels sprouts
- singkamas
- buto ng sunflower, sesame, kalabasa
- strawberry
- gulay na mada-hon at matingkad o madilim ang pagkaberde
- pinya
- ube
- seaweed o gulaman
- broccoli
- pinatuyong prutas (laluna pasas, dates at apricot)
- black-strap molasses (katas mula sa tubo sa paggawa ng asukal)

Posibleng makakuha pa ng dagdag na iron kung:

- Magluluto ka sa bakal (iron) na kaldero. Kung magdadagdag ka ng kamatis, katas ng dayap o kalamansi (na sagana sa bitamina C) sa pagkain habang nagluluto, mas maraming bakal o iron ang pupunta o “kakatas” sa pagkain.
- Magdagdag ng malinis na piraso ng bakal—tulad ng bakal na pako—sa lutuan. Dapat gawa ito sa purong bakal, hindi magkahalong bakal at iba pang metal.
- Maglagay ng malinis na piraso ng bakal, tulad ng bakal na pako, sa kaunting katas ng dayap o kalamansi sa loob ng ilang oras. Pagkatapos, gumawa ka ng juice at inumin ito.



► Pinakamahasay na isabay ang pagkaing may iron sa prutas na maasim (citrus) o kamatis. Mayroon itong bitamina C, na tumutulong sa ka-tawan na gumamit ng mas maraming iron sa pagkain.

➔ Iwasang lutuin nang matagal ang pagkain. Sinisira nito ang folic acid at ibang bitamina.

### Folic acid (folate)

Kailangan ng katawan ng folic acid para makagawa ng malusog na pulang selyula ng dugo. Maaaring magka-anemia at malalang problema sa bagong silang na sanggol kung kulang sa folic acid. Kaya may ispesyal na halaga ang sapat na folic acid habang buntis.

#### Magandang pagkukunan ng folic acid ang:

- gulay na mada-
- buong butil
- isda
- hon at mating-
- kabute
- nuts
- kad o madilim
- atay
- gisantes
- ang pagkaberde
- karne
- at beans
- itlog



### Calcium

Lahat ay kailangan ng calcium para lumakas ang buto at ngipin. Dagdag pa, kailangan ng babae ng dagdag na calcium:

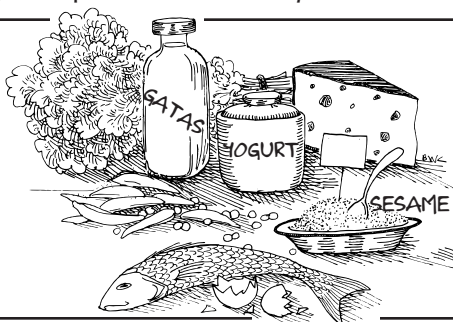
- habang bata pa. Tumutulong itong lumaki ang balakang ng batang babae at maging sapat ang luwang para ligtas siyang makapanganak kapag nasa hustong gulang na.
- habang nagbubuntis. Kailangan ng buntis ng sapat na calcium para makatulong sa paglaki ng buto ng kanyang dinadala, at panatiliing malakas ang sariling buto at ngipin.
- habang nagpapasuso. Kailangan ang calcium para sa paggawa ng gatas ng ina.
- habang nasa kalagitnaan ng buhay at sa pagtanda. Kailangan ang calcium para maiwasan ang marupok na buto (*osteoporosis*).



mahina o marupok na buto

#### Sagana sa calcium ang mga pagkaing ito:

- gatas, kurta,
- yogurt
- keso
- giniling na buto
- ng sesame
- giniling na buto
- gulay na berde
- at madahon
- almond o pili
- beans, laluna
- soy beans o
- balatong
- shellfish
- lime
- (apog,
- abo)



Makakatulong ang sikat ng araw para mas maigeng magamit ang calcium. Sikaping maarawan ng di-kukulangin sa 15 minuto bawat araw. Tandaan na hindi lang sapat na nasa labas ka. Kailangang tamaan ng sikat ng araw ang balat mo.

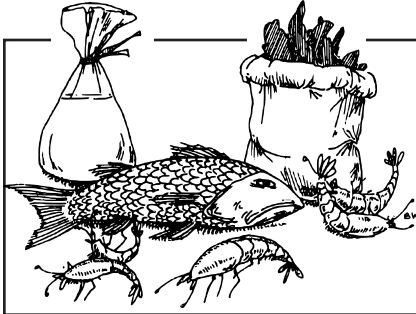


#### Pandagdag ng calcium mula sa pagkain:

- Magbabad ng buto o balat ng itlog sa suka o katas ng dayap o kalamansi sa loob ng ilang oras. Gamitin ang pinagbabaran sa sopas o ibang pagkain.
- Magdagdag ng kaunting katas ng kalamansi, suka o kamatis kapag nagluluto ng buto sa paggawa ng sopas.
- Durugin nang pino ang balat ng itlog at ihalo sa pagkain.
- Ibadad ang mais sa apog.

## Iodine

Makakatulong ang iodine sa diyeta na makaiwas sa pag-umbok ng lalamunan o *bosyo (goiter)*, at sa iba pang mga problema. Kung hindi makakuha ng sapat na iodine ang babae habang nagbubuntis, maaaring maging mahina ang pag-iisip ng kanyang anak. Pinakalaganap ang bosyo at mahinang pag-iisip sa mga lugar na kakaunti ang natural na iodine sa lupa, tubig o pagkain.



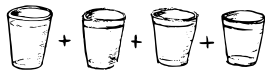
Para makakuha ng sapat na iodine, pinakamadaling paraan ang paggamit ng asin na may iodine (iodized salt) sa halip na karaniwang asin. Puwede mo ring kainin ang ilan sa mga pagkaing ito (sariwa man o pinatuyo):

- shellfish (tulad ng tahong, hipon)
- isda
- seaweed o gulaman
- itlog
- sibuyas

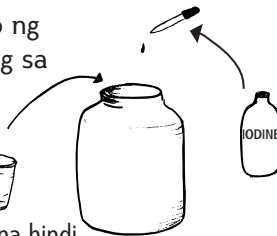
Kung mahirap humanap ng asin na may iodine o mga pagkaing ito, o kung may kaso ng goiter at mahinang pag-iisip sa inyong lugar, makipag-ugnayan sa lokal na kagawaran ng kalusugan kung makakabigay sila ng iodized oil na iniinom o iniiniksyon. Kung wala, puwede kang magtimpla ng iodine solution sa bahay gamit ang polyvidone iodine (isang panlanggas o pamatay ng mikrobyo na madalas nabibili sa botika). Para magtimpla ng iodine solution na maiinom:

► Paggamit ng iodized na asin sa halip na regular na asin ang pinakamadaling paraan para makakuha ng sapat na iodine.

1. Magbuhos ng 4 na baso ng malinis na inuming tubig sa isang garapon.



Itago ang iodine sa lugar na hindi mainit at sa loob ng madilim na lalagyan para maprotektahan mula sa ilaw.



2. Lagyan ng isang patak ng polyvidone iodine.

Linggo-linggo habambuhay, dapat uminom ng isang baso ng iodine solution na ito ang lahat ng lampas sa 7 taong gulang. Lalo itong mahalaga para sa mga buntis na babae at mga bata.

## Bitamina A

Pinipigilan ng bitamina A ang pagkabulag sa gabi, at tumutulong na labanan ang ibang impeksyon. Maraming buntis na babae ang may problema sa pagkabulag sa gabi, na malamang dahil sa kakulangan ng vitamin A sa diyeta bago nagbuntis. Lumalabas ang problema kapag nagdagdag ng demanda sa katawan ang pagbubuntis.

Sanhi rin ng pagkabulag ng mga bata ang kakulangan ng bitamina A. Kung may mga pagkaing sagana sa bitamina A habang nagbubuntis, madadagdagan ng babae ang bitaminang makakuha ng sanggol sa kanyang gatas.

Sagana sa bitamina A ang mga madahong gulay na madilim o matingkad na dilaw at berde, at ilang prutas na kulay kahel (orange).



## Mas Mahusay na Pagkain sa Mas Mababang Halaga

**K**apag limitado ang pera, importante ang matalinong paggamit nito. Narito ang ilang mungkahi para makakuha ng dagdag na bitamina, mineral at protina sa mababang halaga:

1. **Pagkaing may protina.** Mahusay at murang kuhanan ng protina ang mga beans, patani, gisantes, sitaw at iba pang katulad nitong pagkain (tinatawag na legumes). Kung hahayaang sumibol bago lutuin at kainin, mas marami pa ang bitamina nito. Itlog ang isa sa pinakamurang mapagkukunan ng protina mula sa hayop (tingnan ang p. 168 para sa mga paraan para magamit din ang balat nito). Ang atay, puso, bato, dugo at isda ay madalas mas mura kaysa sa ibang karne samantalang pareho lang na masustansya.
2. **Butil.** Mas masustansya ang bigas, trigo at ibang butil kung hindi tatanggalin ang balat sa pagkiskis at paggiling.
3. **Prutas at gulay.** Mas masustansya ang mga prutas at gulay habang mas maaga pagka-ani o pagkapitas na kinakain. Sa pag-imbak, ilagay sa malamig at madilim na lugar para mapreserba ang mga bitamina. Lutuin ang gulay sa pinakakaunting tubig na posible, dahil pumupunta sa tubig ang mga bitamina. Inumin pagkatapos ang tubig o gamitin sa paggawa ng sopas.

Ang maganit na panlabas na dahon o tuktok ng mga gulay tulad ng carrot o cauliflower ay maraming bitamina na puwedeng gamitin sa paggawa ng masustansyang sopas. Halimbawa, ang dahon ng kamoteng kahoy ay 7 beses ang protina at mas marami ang bitamina kaysa sa ugat.

Maraming mga ligaw na prutas at berry ang sagana sa vitamin C at natural na asukal, at makakabigay ng dagdag na bitamina at enerhiya.

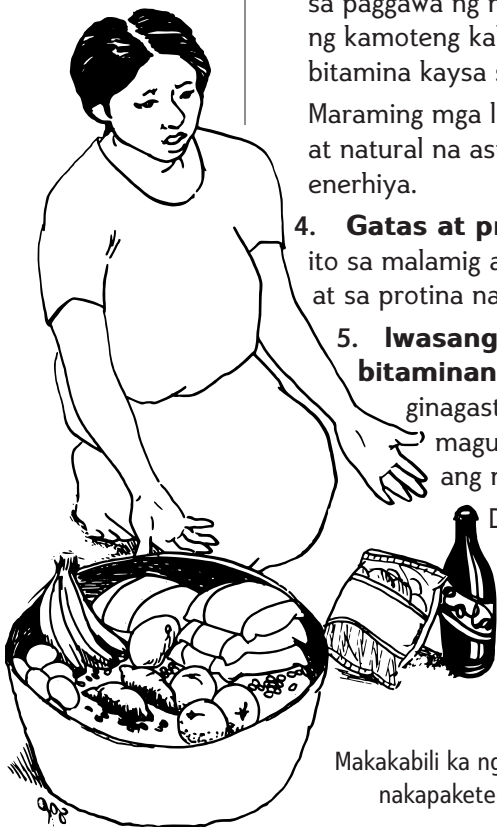
4. **Gatas at produktong mula sa gatas.** Dapat itago ang mga ito sa malamig at madilim na lugar. Sagana ang mga ito sa calcium at sa protina na pambuo ng katawan.

### 5. Iwasang gumastos para sa mga pagkain o bitaminang nakapakete.

Kung ang perang madalas ginagasta sa mga sirsirya at softdrinks ay binabaling ng magulang sa mga masustansyang pagkain, mas lulusog ang mga anak nila sa parehong halaga ng pera.

Dahil nakakakuha ang karamihan ng tao ng bitamina mula sa pagkain, mas mabuting gastusin ang pera sa mga masustansyang pagkain kaysa sa mga pildoras o iniksyon. Kung kailangan mong magbitamina, gumamit ng pildoras. Pareho lang sa iniksyon ang bisa nito, mas ligtas, at mas mura pa.

Makakabili ka ng mas masustansyang pagkain kaysa sa mga nakapaketeng pagkain sa parehong halaga ng pera.



**S**a maraming bahagi ng mundo, may mga tradisyon at paniniwala tungkol sa kababaihan at pagkain na mas nakakasama kaysa nakakatulong. Halimbawa:

**Hindi totoong mas kaunti ang kailangang pagkain ng batang babae kaysa sa batang lalaki.** May mga taong naniniwalang mas marami ang kailangang pagkain ng batang lalaki. Pero mali ito! Sa karamihan ng komunidad, kasimbigit—kundi man mas mabigat—ang trabaho ng mga babae kumpara sa lalaki, at kailangan nila na maging kasinglusog. Lumalaking malusog ang mga babaeng masustansya at maayos ang pagkain mula pagkabata, at mas kaunti ang problema nila sa iskuwelahan at trabaho.

**Hindi totoong dapat umiwas sa pagkain ang mga babae habang nagbubuntis at nagpapasuso.** Sa ilang komunidad, naniniwala ang mga tao na dapat iwasan ng babae ang ilang mga pagkain—tulad ng beans, itlog, manok, produktong gatas, karne, isda, prutas o gulay—sa iba't ibang panahon ng kanyang buhay. Maaaring kasama rito ang panahon ng pagregla, pagbubuntis, pagkapanganak, habang nagpapasuso, o kapag nag-*menopause*. Pero kailangan ng babae ang lahat ng pagkaing nabanggit, laluna habang nagbubuntis at nagpapasuso. Kung iiwasan ang mga pagkaing ito, maaaring magdulot ng panghihina, pagkakasakit, at maging kamatayan.

**Hindi totoong dapat unahing pakainin ng babae ang kanyang pamilya.** Minsan ay tinuturuan ang babae na pakainin muna ang kanyang pamilya bago ang sarili. Tira-tira lang ang napupunta sa kanya, at madalas hindi ito kasindami sa nakakaing parte ng ibang kapamilya. Hindi ito kailanman mabuti o malusog. Kung buntis ang babae o kapapanganak, maaaring pa itong maging napakadelikado.

Kung hindi tutulong o papayag ang mga kapamilya na makakain nang mabuti ang babae, hinihimok namin siyang gawin ang anumang dapat gawin para makakain nang sapat. Baka kailangan niyang kumain habang nagluluto, o magtago ng pagkain at kainin ito kung wala sa bahay ang kanyang asawa.

**Hindi totoong mas kaunti ang kailangang pagkain ng taong maysakit kaysa sa taong malusog.** Hindi lang pampigil ng sakit ang mabuting pagkain, tumutulong din ito sa taong maysakit na labanan ang kanyang karamdaman at muling gumaling. Sa pangkalahatan, ang mga pagkaing mabuti para sa taong malusog ay mabuti rin para sa maysakit.

## Mga Nakakapinsalang Paniniwala Tungkol sa Pagkain





## Makaka- pagdulot ng Sakit ang Masamang Nutrisyon

**A**numang edad ng babae, madalas mas kulang sa dami at sustansya ang nakukuha nilang pagkain kumpara sa pangangailangan. Dahil dito, mas malamang din silang magkasakit. Narito ang ilan sa mga pangkaraniwang sakit na dulot ng masamang nutrisyon:

### ANEMIA

Mahina ang dugo ng taong may anemia. Nangyayari ito kapag mas mabilis masira o mabawasan ang mga pulang selyula ng dugo kaysa mapalitan ng katawan. Dahil nawawalan ng dugo ang babae sa pagregla, madalas nakikita ang anemia sa mga babaeng nasa pagitan ng *pagdadalaga* at *menopause*. Mga kalahati ng buntis na babae sa buong mundo ang anemic, dahil kailangan nilang gumawa ng dagdag na dugo para sa nabubuon sanggol.

Seryosong sakit ang anemia. Pinapataas nito ang tsansa na magkaroon ng ibang sakit ang babae, at apektado ang kakayahan niyang magtrabaho at matuto. Mas malaki ang posibilidad ng babaeng anemic na duguin nang malubha o mamatay habang nanganganak.

### Palatandaan:

- maputla ang loob ng talukap ng mata, kuko at loob ng labi
- panghihina at sobrang pagod na pakiramdam
- *pagkahilo*, laluna kapag tumayo mula sa pagkaka-upo o higa
- pagkahimatay
- kinakapos sa paghinga
- mabilis na tibok ng puso



### Sanhi ng anemia:

Pinakamadalas na sanhi ng anemia ang kakulangan ng sapat na pagkaing sagana sa iron. Kailangan kasi ang iron para makagawa ng pulang selyula ng dugo. Iba pang sanhi ang:

- *malaria*, na sumisira sa mga pulang selyula ng dugo
- anumang pagkawala ng dugo, tulad ng:
  - » malakas na pagregla (maaaring magpalakas sa pagregla ang IUD)
  - » panganganak
  - » madugong pagtatae (disenterya) mula sa mga *parasitiko* at bulate
  - » dumudugong ulser sa sikmura
  - » sugat na malakas ang pagdugo

➔ Para sa dagdag na impormasyon tungkol sa malaria, parasitiko at bulate, tingnan ang *Where There Is No Doctor* o ibang pangkalahatang librong medikal.

**Panlunas at pag-iwas:**

- Kung malaria, mga parasitiko o bulate ang sanhi ng anemia, gamutin muna ang mga sakit na ito.
- Kumain ng mga pagkaing mayaman sa iron (tingnan ang p. 167), kasama yung sagana sa bitamina A at C, na tumutulong sa katawan na masipsip ang iron. Sagana sa bitamina C ang mga maasim na prutas at kamatis. Sagana sa bitamina A ang mga gulay na madilim na dilaw ang kulay at yaong madilim na berde at madahon. Kung kulang ang babae ng pagkaing sagana sa iron, maaaring kailangan niya ng iron na pildoras (tingnan ang p. 73).
- Iwasang uminom ng itim na tsaa o kape, o kumain ng panlabas na sapin o balat ng mga butil kasabay ng regular na pagkain. Pipigil ito sa katawan mo na sumipsip ng iron mula sa pagkain.
- Uminom ng malinis na tubig para maiwasan ang impeksyon mula sa mga parasitiko.
- Gumamit ng *kasilyas* sa pagdumi, para hindi kumalat ang itlog ng bulate sa pagkain at pinagkukunan ng tubig. Kung karaniwan sa lugar ninyo ang tiwal (hookworm), sikaping magsapatos.
- Patlangan ang pagbubuntis ng di-bababa sa 2 taong. Bibigyan nito ng pagkakataon ang katawan mo na mag-ipon ng iron sa pagitan ng mga pagbubuntis.



malinis na tubig



kalinisan

**BERIBERI**

Ang beriberi ay sakit na dulot ng kakulangan ng thiamine (isa sa mga bitamina B), na tumutulong sa katawang gawing enerhiya ang pagkain. Tulad ng anemia, madalas ito sa mga babaeng nasa pagitan ng pagdadalaga at menopause, at sa mga anak nila.

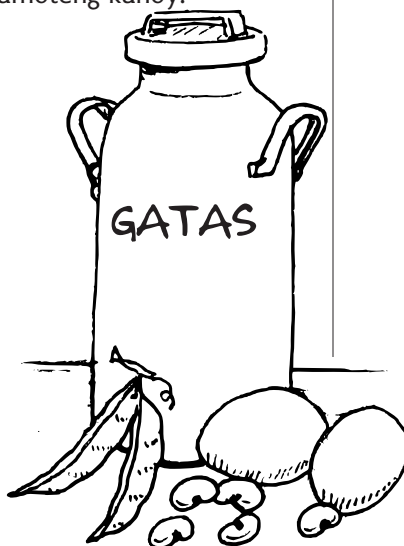
Madalas may beriberi sa mga lugar kung saan ang pangunahing pagkain ay butil na tinanggalan ng panlabas na balat (mga pinaputing bigas, halimbawa) o pagkaing ugat tulad ng kamoteng kahoy.

**Palatandaan:**

- walang ganang kumain
- malubhang panghihina, laluna sa paa
- namamanas nang husto ang katawan, o humihinto sa paggana ang puso

**Panlunas at pag-iwas:**

Kumain ng mga pagkaing sagana sa thiamine tulad ng karne, manok, isda, atay, mga pagkaing butil na hindi o bahagya lang giniling, legumes (tulad ng gisantes, beans, patani at sitsaro), gatas at itlog. Kung mahihirapang gawin ito, baka kailangang uminom ng thiamine na pildoras.





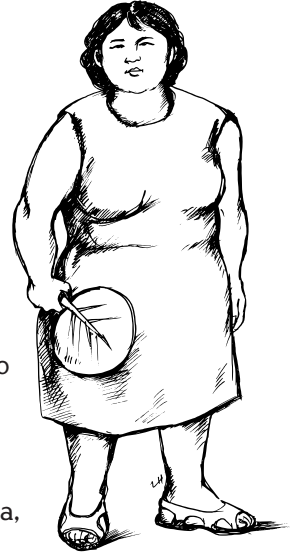
altapresyon, 130  
kanser, 376  
rayuma, 133

## MGA PROBLEMA MULA SA SOBRANG PAGKAIN O MALING KLASE NG PAGKAIN

Ang babaeng kulang sa malusog na pagkain, laluna kung malaki ang pagsobra sa timbang at masyadong madami ang kinakaing taba at asukal, ay mas malamang magkaroon ng *altapresyon*, sakit sa puso, *stroke*, *bato sa apdo*, diabetes at ilang mga kanser. Maaari ring magdulot ng *rayuma* sa binti at paa ang pagiging sobrang bigat.

Tiyakin na may sapat na ehersisyo, at dagdagan ang prutas at gulay. Narito ang ilang mungkahi para mabawasan ang taba sa kinakain:

- Ipangluto ang sabaw o tubig sa halip na mantekilya, taba ng baboy o ibang hayop, o mantika.
- Tanggalin ang taba mula sa karne bago lutuin. Huwag kainin ang balat ng manok.
- Iwasan ang mga sitsirya na mataas ang taba, tulad ng chips at biskwit.



### *Diabetes*

Masyadong madami ang asukal sa dugo ng mga taong may diabetes. Madalas mas seryoso ang sakit na ito kapag bata pa nagsimula. Pero mas karaniwan ito sa mga taong lampas sa edad 40 na malaki ang pagsobra sa timbang.

#### **Maagang palatandaan:**

- palaging nauuhaw
- madalas at malakas umihi
- palaging pagod
- palaging gutom
- pagbabawas ng timbang
- madalas na impeksyon sa puwerta

#### **Mas seryosong palatandaan sa kalaunan:**

- makating balat
- panapanahong nanlalabo ang paningin
- bahagyang pagkawala ng pakiramdam sa kamay at paa
- mga sugat sa paa na hindi gumagaling
- pagkawala ng malay (sa matinding mga kaso)

Maaaring dulot ng ibang sakit ang lahat ng palatandaang ito. Para malaman kung mayroon kang diabetes, magpatingin sa health worker, o huwag kumain ng 8 oras at pumunta sa laboratoryo para magpa-test ng 'fasting blood sugar' (glucose). Kung lampas sa 125 ang sugar level mo sa dalawang magkahiwalay na test, may diabetes ka.

➔ Mas malamang lumitaw ang diabetes habang nagbubuntis kaysa sa ibang panahon. Kung buntis ka at palaging nauuhaw, o nababawasan ng timbang, kumonsulta sa isang health worker na maka-kapag-test ng ihi mo para sa asukal.

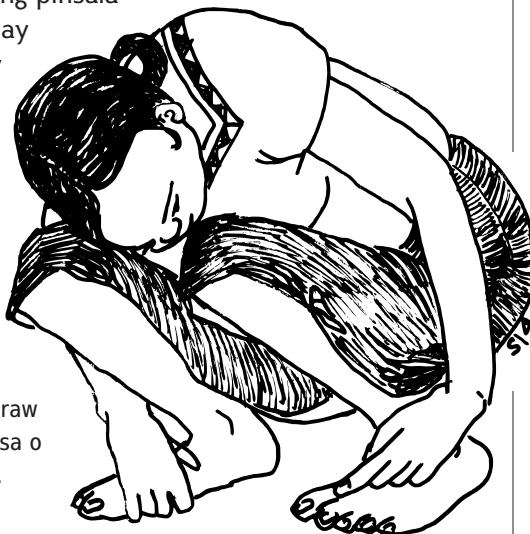
**Panlunas:**

Kung may diabetes, kailangan magpagamot sa isang health worker hangga't maari. Baka makontrol ang diabetes sa pamamagitan ng pagbabantay sa diyeta:

- Kauntian pero dalasan ang pagkain. Makakatulong itong pantayin ang lebel ng asukal sa dugo.
- Iwasang kumain ng maraming matatamis na pagkain.
- Kung sobra ang bigat, sikaping magbawas ng timbang.
- Iwasan ang mga pagkaing maraming taba (halimbawa, mantekilya, taba ng baboy, mantika), maliban lang kung hirap na makakuha ng sapat na pagkain.

Kung kakayanin, regular na magpatingin sa isang health worker para matiyak na hindi lumalala ang sakit.

Para maiwasan ang impeksyon at pinsala sa balat, maglinis ng ngipin pagkakain, panatilihing malinis ang balat, at palaging magsapatos para maiwasan ang pinsala sa paa. Suriin ang paa at kamay minsan bawat araw kung may anumang pasa o sugat. Kung may sugat at may anumang palatandaan ng impeksyon (pamumula, pamamaga, o mainit sa pakiramdam), magpatingin sa health worker.



Suriin ang paa minsan bawat araw kung may anumang sugat o pasa o palatandaan ng impeksyon.

Tuwing may pagkakataon, magpahinga na nakataas ang paa. Lalong mahalaga ito kung umitim ang kulay ng paa at mamanhid. Palatandaan ito na masama ang daloy ng dugo papunta't pabalik sa paa.

➔ Maaaring may mga halaman sa inyong lugar na nakakatulong sa diabetes. Magtanong sa health worker.

***Iba pang problema sa kalusugan na sanhi o pinalalala ng masamang nutrisyon:***

- altapresyon (tingnan ang p. 130)
- kahirapan sa pagdumi (tingnan ang p. 70)
- mahinang buto (tingnan ang p. 133)
- ulser sa sikhmura, pangangasim ng sikhmura at hindi matunawan, heartburn

Para sa dagdag na impormasyon tungkol sa ulser sa sikhmura, hindi matunawan at heartburn, tingnan ang *Where There Is No Doctor* o ibang pangkalahatang librong medikal.

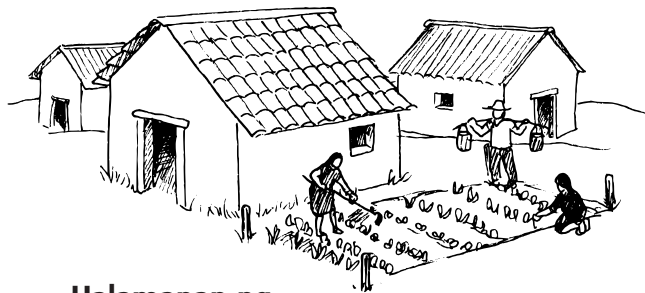
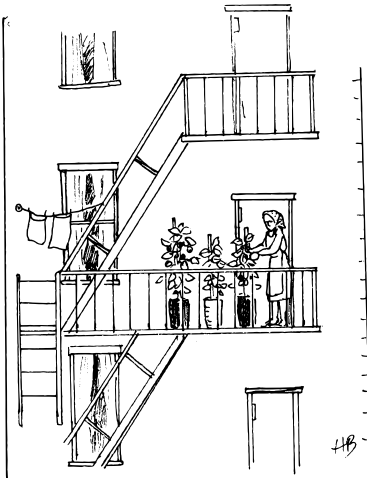
## Mga Paraan ng Pagkilos Tungo sa Mas Mabuting Nutrisyon

Maraming iba't ibang paraan para harapin ang problema ng masamang nutrisyon, dahil maraming iba't ibang bagay ang nagbubunsod nito. Kailangan ninyong timbangin ang mga posibleng aksyon na magagawa, at magpasya kung alin ang pinakamalamang umubra.

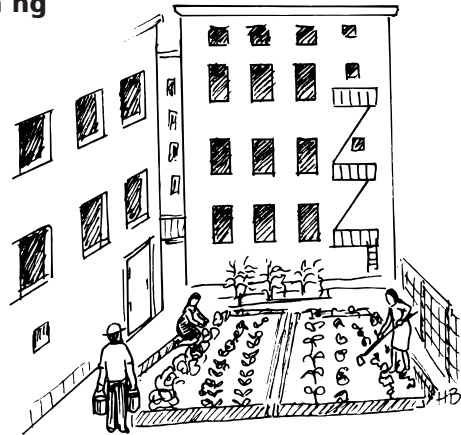
Narito ang ilang halimbawa ng mga paraan para mapahusay ang nutrisyon. Makakatulong ang mga ito para makapagtanim ng dagdag na pagkain, o ng mas madaming klaseng pagkain, o para mapaganda ang pagtago at maiwasan ang pagkasira. May resulta agad ang ilan sa mga mungkahing ito. Mas matagalan naman ang paggana ng iba.

### *Ilang mga paraan para mapabuti ng tao ang kanilang nutrisyon*

#### Halamanan ng pamilya



#### Halamanan ng komunidad



#### Salit-salitan o rotasyon ng tanim

Pagsalit-salitin ang mga pananim na nagbabalik ng lakas sa lupa—tulad ng beans, munggo, mani o iba pang butong-gulay (legumes).



Mais ngayong taon

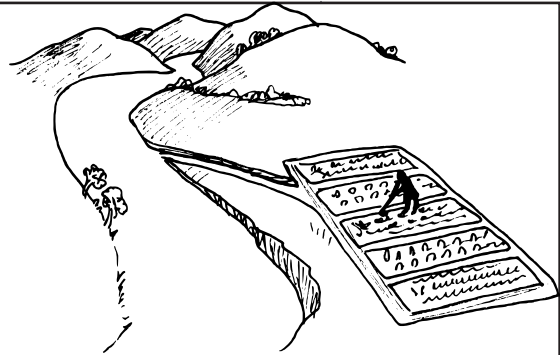
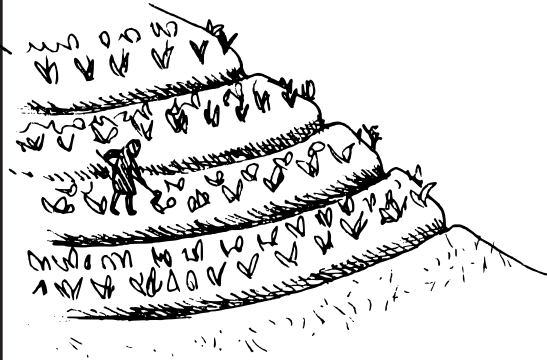


Beans sa susunod na taon

Sikapang magpalaki ng sari-saring klaseng tanim. Sa ganitong paraan, kung may papalyang tanim, mayroon pa ring makakain.

### Terraces

para hindi maanod ang lupa



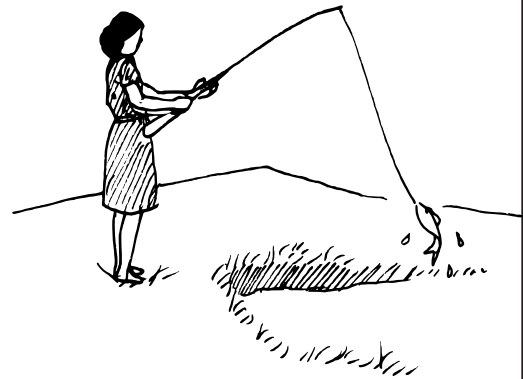
### Irigasyon

### Kooperatiba ng Pagkain

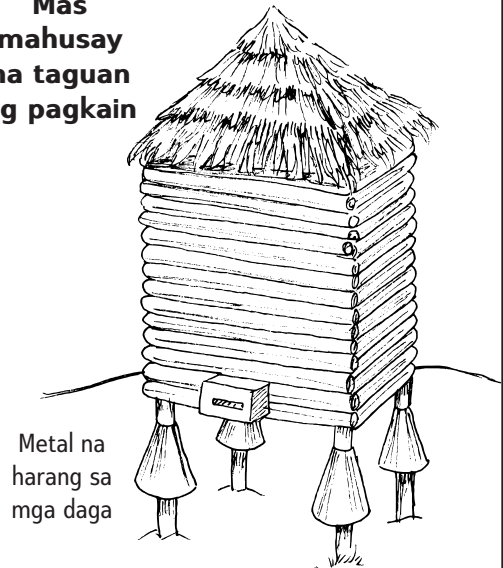
Puwedeng komunidad ang bumili ng pagkain na maramihan sa mas mababang halaga



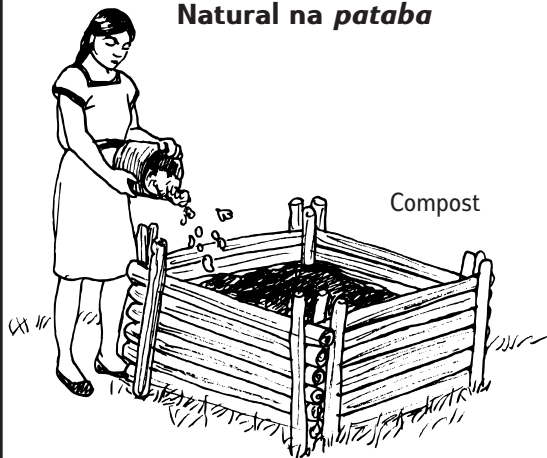
### Palaisdaan



### Mas mahusay na taguan ng pagkain



### Natural na pataba



Metal na harang sa mga daga

**PAGSUBOK NG BAGONG IDEYA**

Malamang hindi uubra sa lugar ninyo ang lahat ng mungkahi dito. Baka umubra ang iba kung iaakma sa inyong komunidad at mga kagamitan at kakayahan. Madalas malalaman lang kung gagana ito o hindi sa pamamagitan ng pagsubok—ibig sabihin, pag-eksperimento.

Kapag susubok ng bagong ideya, **palaging magsimula nang maliit**. Kung maliit at papalya ang eksperimento, o may kailangang baguhin, hindi malaki ang mawawala sa iyo. Kung uubra naman ito, makikita ng ibang tao at sisimulang gamitin o ipatupad nang malakihan.

Narito ang isang halimbawa ng pag-eksperimento sa bagong ideya:

Natutuhan mo na ang isang klase ng beans, tulad ng soya o balatong, ay pagkaing mahusay sa pagbubuo ng katawan. Pero tutubo ba ito sa inyong lugar? At kapag tumubo nga, kakainin ba ito ng tao?

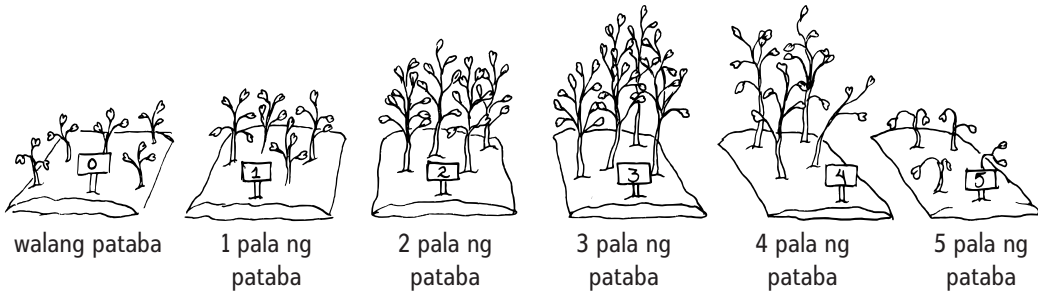
Magsimula sa pagtanim sa kapirasong lupa—2 o 3 maliliit na parte na iba't iba ang kalagayan (halimbawa, magkakaibang klase ng lupa o magkakaibang dami ng patubig). Kung maganda ang tubo ng tanim, subukang lutuin ito sa iba't ibang paraan, at tingnan kung kakainin ng tao. Kung pasado, magtanim nang mas marami sa nasubukang kondisyon na pinakamahusay ang pagtubo.



Puwede ring subukan ang iba pang mga kondisyon (halimbawa, pagdagdag ng abono o paggamit ng ibang binhi) sa ibang piraso ng lupa. Dito mo makikita kung gaganda ang ani. Para mas matukoy kung ano ang nakakatulong at ano ang hindi, paisa-isa lang ang baguhing kondisyon.

➔ Huwag mawalan ng loob kung pumalya ang eksperimento. Puwedeng subukan mo uli na may ilang pagbabago. Magkasindami ang matututunan mo sa mga pagpalya at tagumpay.

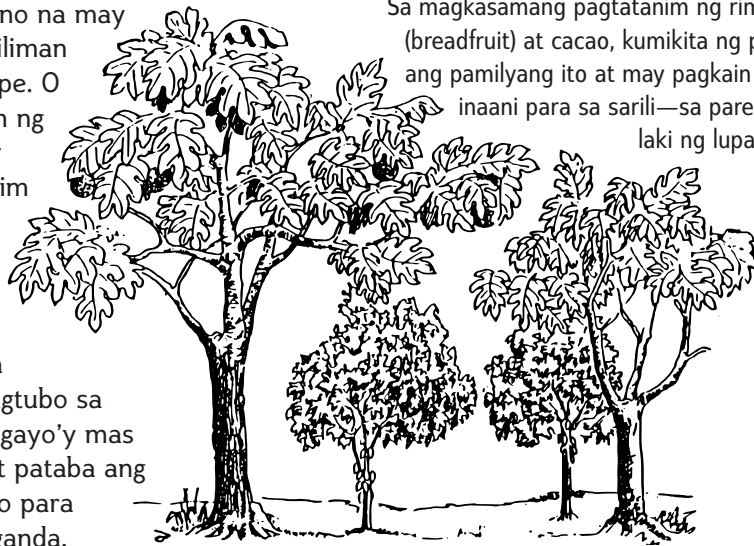
Narito ang isang halimbawa ng pagdagdag ng abono mula sa dumi ng hayop para makita kung makakatulong ito sa paglaki ng beans. Nagtanim sa magkakatabing piraso ng lupa na pareho ang patubig, sikat ng araw, at binhi. Bago magtanim, hinaluan ng iba't ibang dami ng pataba ang bawat piraso ng lupa, katulad nito:



Pinapakita ng eksperimentong ito na may dami ng pataba mula sa hayop na nakakatulong, pero nakakasama naman kung sumobra. Halimbawa lamang ito. Puwedeng iba ang resulta ng iyong eksperimento. Subukan mo!

**Iba pang mga ideya na puwedeng eksperimentuhan**

- Para maparami ang pagkaing maaani mula sa isang piraso ng lupa, subukang iba't iba ang itanim na magkakasama. Halimbawa, puwedeng pagsamahin ang tanim na mababa o nakadikit sa lupa sa tanim na tumataas. Puwedeng magtanim ng puno na may prutas na mas mataas pa sa dalawang nauna. O kaya'y puwedeng ihalo ang tanim na mabilis tumubo at anihin sa isang mas matagal. Kaya puwedeng maani ang unang tanim bago pa lumaki ang ikalawa.
- Kung kailangan mong magtanim ng cash crop (tanim na hindi pagkain na binebenta), subukang sabayan ito ng tanim na pagkain. Halimbawa, magtanim ng puno na may prutas para maliliman ang tanim na kape. O kaya'y magtanim ng kamoteng kahoy kasabay ang tanim na bulak.
- Sikaping maghanap ng masustansyang mga halaman na mahusay ang pagtubo sa inyong lugar, sa gayo'y mas kaunting tubig at pataba ang kakailanganin mo para umani nang maganda.



Sa magkasamang pagtanim ng rimas (breadfruit) at cacao, kumikita ng pera ang pamilyang ito at may pagkain ding inaani para sa sarili—sa parehong laki ng lupa.