Naging posible ang resource na ito dahil sa pagtutulungan ng American Heart Association at ng Oldways, mga proud na tagapagtaguyod ng malusog na pamumuhay.

Pagdiriwang sa Mga Pamanang Pagkain sa Asya na Malusog sa Puso

Ganap na magkakaiba ang mga tradisyon sa pagkain mula sa Asya sa loob at labas ng mga bansa, lungsod, at pamilya, pero pare-pareho ang pattern ng mga gulay, mga plant-based na protina, whole grains, at mga fermented na pagkain ng mga ito. Pababain ang panganib mong magkaroon ng sakit sa puso sa pamamagitan ng mga tradisyong ito mula sa mga Pamanang Diyeta mula sa Asya:

Silangang Asya

- Mga soy-based protein, lamang-dagat, at poultry
- Mga dark green na gulay at mga sariwang ani
- Malulusog na paraan ng pagluluto kabilang ang pagpapasingaw, pagpapakulo, pagpapalambot, pag-ihaw, at paggigisa

Timog-silangang Asya

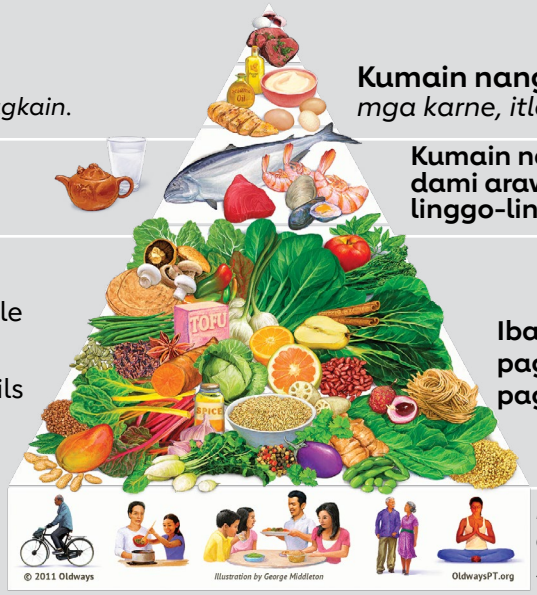
- Malulusog na paraan ng pagluluto gaya ng pag-iihaw, stir-frying, at braising
- Mga lean protein gaya ng poultry at isda
- Mga pagkaing may kasamang mga gulay at citrus juice

Timog Asya

- Mga plant-based na pagkaing mataas sa fiber na naglalaman ng lentils, peas, at beans
- Mga pampalasa gaya ng turmeric, cloves, at cardamom

Pyramid ng Pamanang Diyeta sa Asya mula sa Oldways

Isang makabagong lapit sa masarap at malusog na pagkain.



Kumain nang mas madalang: *mga karne, itlog, at matatamis*

- Lamang-dagat at poultry

Kumain nang katamtamang dami araw-araw hanggang linggo-linggo.

- Mga prutas at gulay
- Whole grains, gaya ng brown rice, black rice, whole grain roti, millet, at soba noodles
- Mga plant-based na protina gaya ng beans, lentils at soy na pagkain
- Mga herb, pampalasa,at aromatics (gaya ng tanglad o luya)
- Nuts at mga buto

Ibatay ang bawat pagkain sa mga pagkaing ito.

Maging pisikal na aktibo, makisalamuha sa iba araw-araw.

Para sa higit pang impormasyon at mga karagdagang tip, bisitahin ang:
Heart.org/eatsmart (website sa Ingles) • OldwaysPT.org (website sa Ingles)

5 Tip sa Pagluluto mula sa Mga Pamanang Diyeta sa Asya na Malusog sa Puso

Busugin ang iyong puso at diwa sa mga lasa mula sa Silangan, Timog-silangan, at Timog Asya.

Chinese Chicken Stir-Fry

Puwedeng gamitan ng kahit na anong gulay na gusto mo ang Chinese-inspired stir-fry na ito. Inirerekomenda namin ang mga bell pepper, apulid, at mushrooms, pero masarap ding idagdag at babagay rin ang mga carrot, sitsaro, baby corn, bok choy, o labong.

TIP 1

TIP 2

Kimchi Soba Noodles

Ang East Asian noodle dish na ito ay puwedeng ihain nang malamig, kaya masarap at maginhawang meal-prep option ito para sa mga tanghalian tuwing weekday.

Mga Adobo-Inspired na Gulay

Malasa ang sweet and sour sauce na ito dahil sa lime juice at suka, kasama ang linamnam mula sa iba pang Filipino staple gaya ng bawang at sili. Sa pamamagitan ng matalinong paggamit ng mga pampalasa at paggamit ng low-sodium na toyo, mas napapalalim ang lasa habang pinapanatiling mababa ang sodium content.

TIP 3

TIP 4

Spring Vegetable Rolls na may Hipon

Sulit ang oras mo sa paghahanda ng mga sariwang no-fry na Vietnamese-inspired spring roll na ito. Gumawa ng ekstrang sarsa at mga hiniwang gulay para makatipid ng oras at para dagdagan ang lasa at sustansya sa mga pagkain at meryenda sa pagdaan ng linggo.

Masoor Dal

Ang masoor dal ay isang tradisyonal na Indian soup na gawa sa red o pink (masoor) lentils. Talagang siksik sa sustansya ang mga plant-based na protina gaya ng lentils, beans, at mga soy na pagkain, at naglalaman ang mga ito ng protina at fiber.

TIP 5

Para sa higit pang impormasyon at mga karagdagang tip, bisitahin ang mga organisasyong ito.

American Heart Association.

Heart.org/eatsmart (website sa Ingles)

rediscover goodness OLDWAYS CULTURAL FOOD TRADITIONS

OldwaysPT.org (website sa Ingles)

©2025 American Heart Association, Inc. at Oldways, mga not-for-profit sa ilalim ng 501(c)(3).
Nakalaan ang lahat ng karapatan. Ipinagbabawal ang hindi awtorisadong paggamit. 4/25 WF_ 900767.