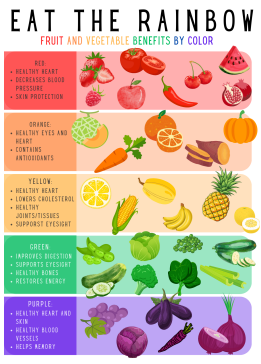
**Pagbuo ng mga malusog na gawi nang paisa-isa**

Ang pagkain ng malusog at pagtatatag ng malusog na mga gawi ay mga paksang pinag-uusapan araw-araw, lalo na sa mga pagbisita sa doktor, kung saan ang mga pasyente ay madalas na hinihikayat na gumawa ng mga pagbabago upang mapabuti ang kanilang kalusugan. Gayunpaman, ang pagtatatag ng isang bagong gawi ay maaaring maging mahirap minsan, lalo na kung ito ay isang bagay na hindi pa isinasama ng isang tao sa kanilang pang-araw-araw na gawain. Sa kabila ng mga pagsisikap na turuan ang mga indibidwal at komunidad tungkol sa malusog na mga pag-uugali at pisikal na aktibidad, ang hindi malusog na mga gawi sa pagkain ay patuloy na nagiging isang alalahanin. Ang isang dahilan para dito ay maaaring dahil madalas na naniniwala ang mga tao na ang paggawa ng pagbabago ay nangangailangan ng isang malaking pagsasaayos sa pamumuhay. Ang mga makabuluhang pagbabago ay maaaring mangahulugan ng pagsisimula sa maliliit at mapapamahalaang mga hakbang. Ito ay tungkol sa pagbabago ng ating pag-iisip at pagiging bukas sa mga karanasan na maaaring magdulot ng pangmatagalang kalusugan at mahabang buhay. Mula pagkabata, ang ating pagpili ng pagkain ay maaaring maimpluwensyahan ng mga produkto, patalastas, at teknolohiyang nakapaligid sa atin. Samakatuwid, mahalagang kilalanin ang mga impluwensyang ito at gumawa ng maingat na mga desisyon tungkol sa kung ano ang ating pipiliing kainin. Minsan, iniuugnay ng mga tao ang malusog na pagkain sa mga pagkaing walang lasa, mas kaunting pampalasa, o mga pagkaing walang kulay o iba't ibang kulay. Gayunpaman, ang pagkain ng malusog ay hindi nangangahulugan ng paglilimita sa ating sarili o pagsuko sa mga pagkaing kinagigiliwan natin. Sa halip, nangangahulugan ito ng paggalugad ng iba't ibang alternatibo na maaaring magbigay ng mas malaking benepisyo sa nutrisyon at suportahan ang ating pangkalahatang kalusugan. Ipinaliwanag ng isang propesor na nagngangalang Dr. Deborah Meshel, na nagtuturo ng kalusugan ng komunidad sa Dominican University of California, na mahalaga ang pagsasama ng iba't ibang makukulay na pagkain sa ating mga diyeta dahil ang iba't ibang pagkain ay nagbibigay ng iba't ibang sustansya at benepisyo sa kalusugan. Ipinapakita nito na ang malusog na pagkain ay hindi tungkol sa paghihigpit sa ating sarili, kundi tungkol sa pagpili ng iba't ibang pagkain na nagpapalusog sa ating katawan at nakakatulong sa ating kagalingan. Ilang halimbawa na maaaring simulan ng mga indibidwal sa pamamagitan ng pagdaragdag ng isang prutas o gulay sa kanilang pang-araw-araw na pagkain. Gayundin, ang pagpapalit ng mga inuming pang-operasyon ng tubig. Ang paggawa ng mga pagbabagong ito ay maaaring mukhang napakaliit, ngunit sa katunayan ay may malaking epekto. Ang maliliit na pagbabagong ito ay maaaring gawing kasiya-siya, madaling makuha, at makatotohanan ang pagkain ng malusog, maaaring mas mahikayat ang mga indibidwal na panatilihin ang mga gawi na ito sa paglipas ng panahon.




Artikulo:https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8546637/#S1