

Asian Cuisine na May Puso

Kasama sa Mga Asian American ang mga grupong batay sa lahi at etnisidad na nagmula sa ilang rehiyon at bansa sa mundo. Ang bawat grupo ay may mga natatanging tradisyon at kagustuhan, kasama na ang mga natatanging paraan ng paghahanda at pagkonsumo ng mga pagkain. Kagaya sa lahat ng pattern sa pagkain, posibleng madagdagan o mabawasan ang panganib ng sakit sa puso at diabetes dahil sa ilang partikular na katangian o kasanayan.

Karamihan sa mga Asian cuisine ay mayroong masusustansyang soybean at iba pang plant-based na pinagmumulan ng protina, hindi matamis na tsaa, mga prutas, at mga gulay. Pero posibleng limitado ang mga whole grain at dietary fiber sa mga nakadepende sa mga refined grain gaya ng white rice. Posibleng napakataas rin ng pagkonsumo ng saturated fat at sodium dahil sa paggamit ng coconut at palm oil at mga pampalasa tulad ng toyo.

Heograpikong pagkakaiba sa cuisine

Kapaki-pakinabang na balangkasin ang mga pagkakaiba sa Asian cuisine para maunawaan kung alin sa mga panrehiyong lutuin ang nag-aalok ng mga benepisyo sa kalusugan – at kung saan may mga oportunidad para sa mga pagpapahusay sa pagkain. **Narito ang ilang pangunahing pagkakaiba sa panrehiyong cuisine.**

Ang mga pagkain mula sa Southeast Asia ay nagtatampok ng:

- Masustansyang pagluluto, gaya ng pag-iihaw, pagsangkutsa at pag-init sa kaunting tubig.
- Mga protinang kaunti ang taba tulad ng manok at isda.
- Mga lutuing may kasamang mga gulay at citrus juice.

Pero maaari pang pahusayin ang nutrisyon sa Southeast Asian cuisine, dahil madalas na kulang ito sa sariwang prutas at gumagamit ng maraming saturated fat at sodium, mula sa mga cooking oil tulad ng coconut at palm oil at mga sangkap tulad ng toyo, patis, at gata.

Ang mga pagkain mula sa South Asia ay kilala sa:

- Mga vegetarian na lutuin na may maraming dietary fiber mula sa mga pagkain tulad ng mga lentil, gisantes, at beans.
- Maraming paggamit ng mga panimpla para sa lasa tulad ng cumin, curry, at cloves.
- Paghahalo ng mga gulay sa maraming lutuin at nilaga.
- Whole wheat na roti.

Pero kasama rin sa cuisine mula sa rehiyong ito ang maraming paggamit ng refined grain at white rice, mataas na saturated fat at cholesterol mula sa karne at coconut oil, at kakulangan sa mga sariwang prutas.

Ang mga pagkain mula sa Northeast Asia ay gumagamit ng:

- Soy-based na protina.
- Mga sariwang sangkap.
- Iba't ibang paraan ng pagluluto kasama na ang pagpapasingaw, pagpapakulo, pagluluto nang may sarsa, paglilitson at pagsasangkutsa.
- Isda, pagkaing-dagat, at manok.
- Mga buckwheat noodle sa mga Japanese na lutuin.

Pero kasama rin sa mga pagkain mula sa Northeast Asia ang maraming saturated fat at cholesterol mula sa protina ng hayop at karneng lamang-loob, kakulangan sa dietary fiber at maraming sodium mula sa mga na-preserve na karne at pampalasa tulad ng toyo at patis.

Paano i-enjoy ang mga Asian cultural cuisine AT protektahan ang iyong puso:

- Lumipat sa mas maraming whole grain, tulad ng brown o black rice, mga buckwheat noodle, at whole-grain na harina.
- Bukod sa pagdaragdag ng mga produkto ng soybean at isda, gumamit ng mga bersyon ng baka, baboy, at manok na walang taba, at bawasan ang mga karneng lamang-loob.
- Gumamit ng low-fat na gata ng niyog o palitan ito ng ibang nondairy na alternatibo.
- Palitan ang mga cooking oil na mataas ang saturated fat (coconut, palm, ghee) ng mga oil na mas mababa ang saturated fat (mga canola, safflower, sunflower oil).
- Pumili ng mga pagkaing kaunti ang sodium at patuloy na gumamit ng mga sariwa o pinatuyong herb at panimpla para bigyang-lasa ang pagkain.
- Dagdagan ang paggamit ng mga dairy o fortified na nondairy na produkto para sa calcium at vitamin D.