

Preskripsyon para sa Nutrisyon

Pangalan ng Pasyente:

1. Ang kondisyon ng iyong kasalukuyang paraan ng pagkain
 - ☐ Maraming bagay ang kailangang baguhin upang mapabuti ang iyong kalusugan.
 - ☐ Tama lang.
 - ☐ Kailangang umiwas sa sakit at panatilihin ang kasalukuyang kondisyon ng kalusugan.

2. Preskripsyon para sa Pagpapabuti ng Lifestyle

- ☐ Uminom ng higit pa sa isang baso ng low-fat milk, yoghurt, o kaya ng soybean milk na may calcium.
- ☐ Kumain paunti-unti ng beans, tokwa, isda, karne ng tatlong beses sa isang araw.
- ☐ Kumain ng 1 plato ng herbs, gulay, salad tuwing kakain (agahan, tanghalian, hapunan).
- ☐ Sa halip na kumain ng pinirito o ginisang pagkain, kumain ng baked, pinausukan (steamed), at pagkaing tinimplahan.
- ☐ Kapag kumain ng karne, hangga't maaari ay kumain ng karneng walang taba at kapag kumakain ng manok o ng bibe/pato tanggalin ang balat nito. Huwag din laging kumain ng igat/palos at itlog at laman loob ng isda.
- ☐ Iwasan ang pagkain ng mga pagkaing may asukal gaya ng ice cream, chichiria, cake, soft drinks at iba pa.
- ☐ Kapag kumain ng mga sabaw, iwasang kainin ang sabaw at kainin lamang ang mga sahog nito. Bawasan din ang pagkain ng mga ulam gaya ng tuyo/daing , jangajji(inatsarang gulay), (inadobong karne).
- ☐ Siguraduhing makakain ng tatlong beses sa isang araw, lalo na ang almusal.
- ☐ Iwasang kumain ng kung ano lang ang gusto. Siguraduhin na makakain ng corn/cereals/grains, karne at isda, gulay, prutas, gatas at dairy products atbp. araw-araw.
- ☐ Hangga't maaari, iwasang kumain sa labas. Kung kakain sa labas, iwasan ang pagkaing masyadong maalat, maanghang o kaya'y mamantika.

3. Maaaring mapabuti ang kalagayan ng mga ganitong sakit kung magiging malusog ang lifestyle mo.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> High blood pressure | <input type="checkbox"/> Diabetes |
| <input type="checkbox"/> Sakit sa puso | <input type="checkbox"/> Dyslipidemia (Chronic Cholesterol) |
| <input type="checkbox"/> Stroke | <input type="checkbox"/> Peripheral vascular disease |
| <input type="checkbox"/> Osteoporosis | <input type="checkbox"/> Sobra sa timbang/obesity |
| <input type="checkbox"/> Gout (arthritis) | <input type="checkbox"/> Atbp.: |

4. Mga karagdagang komento (100 letra or mas mababa pa)

Pangalan/Pirma ng Doktor :

※ Ang preskripsyon na ito ay isinagawa upang mapabuti ang inyong lifestyle. Hindi maaaring gamitin ang preskripsyon na ito sa pagpapa-injection o paghahanda ng gamot.