



# Gabay sa Pagkain: Meat and Fruit Diet

## Ano ang Diet na Ito?

Ang diet na ito ay hango sa diet ni Dr. Paul Saladino na kilala bilang isang animal-based o carnivore diet na kasama ang prutas. Ito ay nakatuon sa mataas na kalidad na animal products at piling prutas. Sinubukan ko ang diet na ito at gumanda ang kalusugan ko kaya nirerekomenda ko sa yo to at maaaring gumana din para sa yo. Ang sa akin ay may kaunting adjustment mula sa minungkahi niya at mas binagay ko sa Pilipinas. Makes sense din kasi bilang hunter-gatherers na tao, mukhang karne at prutas nga ang pinakamadaling makuha nating pagkain. Ang mismong paggawa ko nito ay hindi perpekto kasi minsan kumakain pa din ako ng kanin at may kasamang seasoning na halaman, pero karamihan ng kinakain ko ay ayon sa binabanggit dito.

## Narito ang pangunahing mga prinsipyo:

1. **Pagkain ng mga hayop:** Pagtutok sa pagkain ng karne, manok, isda, itlog at organ meats. Ang mga pagkaing ito ay nagbibigay ng mahalagang nutrients tulad ng protein, vitamins, at minerals. Pwede ka din kumain ng honey at yun ang gawin mong pampatamis kesa processed sugar.
2. **Pagkain ng prutas:** Pagkain ng mga prutas na mataas sa nutrients. Tingnan lang kung ano ang available pero kumain ka ng lahat ng pwedeng prutas. Kadalasan kakain ako ng mga saging, mangga, papaya, watermelon, berries, avocados, at seasonal fruits (o anumang prutas ang nasa panahon).
3. **Kain ng root crops kung kailangan.** Preferred talaga ay ang mga prutas pero kung hindi masyado available o hindi pa hinog, pwede ka kumain ng root crops katulad ng kamote, gabi o cassava para yun ang maging carbs mo kumbaga.
4. **Iwasan ang Plant Toxins:** Pag-iwas sa mga plant-based na pagkain na may mataas na anti-nutrients at toxins tulad ng grains, legumes, at ilang gulay. Kasama na din ang mga seed oils dito or mga oil na galing sa seed ng halaman (kadalasan ang tawag dito ay vegetable oil). Ito ay dahil nga maraming defense chemicals ang mga halaman sa mga parteng ito para

maprotekthan ang sarili nila.

Kung kaya, iwasan natin muna gulay lalo na para malaman natin kung ano ang pakiramdam ng katawan na wala munang gulay. Saka ka na lang magdagdag dahan dahan kung gusto mo tapos maging aware ka sa ano epekto ng bawat isang pagkain.

5. **Siguraduhing hitik sa sustansya:** Pagkain ng mga sariwang pagkaing mayaman sa nutrients para suportahan ang pangkalahatang kalusugan.
6. **Iwasan ang mga processed foods:** Ang mga marami nang preservative at puno na ng mga ingredients na mahirap na isabi. Kasama na dito lalo na ang processed sugar.
7. **Palitan ang kanin, tinapay at noodles.** Ito siguro ang mahirap para sa mga tao kadalasan. Pero malaking bagay ito sa kalusugan natin. Yung prutas o root crops ang kainin natin sa halip na mga grains.

## Paano Ito Gawing Praktikal sa Pilipinas:

Ito ay ilang mga suggestion sa paano gawin ito ng praktikal sa Pilipinas.

### 1. Pagbili ng Karne:

- **Pamilihang Bayan:** Bumili ng sariwang karne sa pamilihang bayan o sa mga pinagkakatiwalaang butcher. Hanapin ang grass-fed beef, free-range poultry, at wild-caught fish kung available. Habang mas sariwa at mas wild, mas maganda.
- **Supermarket:** Maraming mga supermarket ang nag-aalok ng iba't ibang uri ng karne. Tignan ang mga organic o pasture-raised na opsyon. Kumbaga mas natural na walang chemical pesticide at steroids, mas maganda.

### 2. Pagpili ng Prutas:

- **Seasonal Local Fruits:** Pumili ng mga prutas na available at seasonal sa Pilipinas. Halimbawa, saging, mangga, papaya, avocado, watermelon, lanzones, rambutan, durian, langka at iba pa.
- **Imported Options:** Paminsan-minsang, makakahanap ng berries at iba pang inirerekomandang prutas sa malalaking grocery stores.

### 3. Pagplano ng Pagkain:

Pwedeng dagdagan mo ng mga snack bukod nito. Tapos dagdag ka ng kamote na pampabusog sa halip na kanin.

- **Almusal:** Simulan ang araw sa limang itlog at isang hiwa ng atay, kasabay ng isang mangga.
- **Tanghalian at Hapunan:** Mag-focus sa isang bahagi ng karne (tulad ng baka, manok, o isda) na may kasamang avocado.
- **Merienda:** Pumili ng mga opsyon tulad ng ground beef, scrambled eggs, o isang pirasong prutas.

### 4. Paraan ng Pagluluto:

- **Grilling at Roasting:** Gamitin ang grilling o roasting methods para maghanda ng mga karne.
- **Stir-Frying:** Para sa iba't ibang lasa, mag-stir-fry ng karne na may kaunting oil mula sa butter o coconut oil. Kung gagamit ka ng oil, gamitin ang butter, olive oil, coconut oil.
- Iwasan ang fake oil katulad ng margarine, palm oil o mga seed oil (vegeable oil ang tawag dito sa Pilipinas).
- Pwede magdagdag ng kaunting herb at spices bilang seasoning kung gusto mo. Bantayan mo lang kung may allergy ka.
- **Raw o Lightly Cooked:** Pwede mo subukan kung kaya mo ang raw meats pero kailangan talaga presko ito. Pero sa akin niluluto ko talaga lahat para siguradong walang parasite infection. Pero may ibang gumagawa nito para sa maximum na nutrient retention. TRY AT YOUR OWN RISK.

### 5. Hydration at Supplements:

- **Tubig:** Uminom ng maraming tubig buong araw. Syempre para hindi madehydrate.

- **Supplements:** Isaalang-alang ang mga supplements tulad ng omega-3s, vitamin D, at magnesium kung hindi sapat ang dietary intake. Pero kadalasan ang mga organ meats ay nagbibigay na ng sapat na vitamins lalo na kung nag-exercise din tayo sa init ng araw.
- **Exercise:** Magiging maganda ang epekto ng diet na ito lalo na kung sapat ang ating pag-exercise sa ating katawan.

## 6. Ipasok sa Badyet:

- **Bulk Purchases:** Bumili ng karne ng maramihan para makatipid at i-freeze ang mga bahagi para sa susunod na gamit. Mas mura kasi kapag bulk o bultuhan ang pagbili.
- **Local Produce:** Pumili ng mga lokal na prutas para mapanatili ang mababang gastos habang tinatamasa ang sariwa at masustansiyang mga opsyon. Mas maganda din na makasuporta ka sa lokal na ekonomiya para mas maganda ang sourcing mo ng pagkain mo sa malapit sa yo.

Sa pagsunod sa mga gabay na ito, maaari mong matagumpay na isagawa ang diet ni Dr. Paul Saladino sa Pilipinas, gamit ang mga lokal na resources at pagkain upang mapanatili ang isang masustansya at masarap na eating plan.

Hindi man kailangan na perpekto ang paggawa mo sa diet na ito pero subukan mo na sundin ito kahit 50 to 80% sa pagkain mo. O di kaya i-try mo kahit ng ilang linggo. Baka mas magustuhan mo ang pakiramdam mo sa katawan mo.

### Summary:

Sa madaling salita. Walang kanin, tinapay, noodles o mga pagkain galing sa grains. Wala ring beans o mga gulay. Try mo din muna walang seasoning o herbs. Try mo muna mostly meat at fruits ang kinakain mo. Mas kumain ka ng root crops kesa kanin kung walang choice masyado ng fruits.

Tingnan mo muna kung ano epekto sa kalusugan mo. 2 to 4 weeks try mo as much as possible na gawin ang diet na ito. Tapos saka mo na lang imodify ayon sa kung ano ang komportable sa yo para sa pangmatagalang diet. Maaring gumana ito o hindi para sa yo. Malalaman mo lang kung ma-try mo.

Nagdarasal ako para sa yong kalusugan. God bless.