



Gabay sa Pagbantay ng Calories para sa Weight Management

Ang pagbantay sa calories ay isang mahalagang aspeto ng weight management. Ang tamang kaalaman at disiplina sa calorie intake ay makakatulong sa iyo na maabot ang iyong mga layunin sa kalusugan nang hindi isinasakripisyo ang nutrisyon. Narito ang isang detalyadong gabay upang mas maunawaan mo ang konsepto ng calories at kung paano ito epektibong mababantayan.

I. Ano ang Calories?

Ang **calories** ay ang sukat ng enerhiya na nakukuha natin mula sa pagkain at inumin. Ang enerhiyang ito ay ginagamit ng ating katawan para sa:

- **Pang-araw-araw na gawain** (paglalakad, paghinga, pagtulog).
- **Pagpapanatili ng mga organo** (puso, utak, atay).
- **Pisikal na aktibidad** (ehersisyo, trabaho, at iba pa).

Ang tamang balanse ng calories ay mahalaga:

- **Calorie Deficit:** Kapag mas kaunti ang calories na kinokonsumo kaysa sa ginagamit ng katawan, nagreresulta ito sa pagbaba ng timbang.
 - **Calorie Surplus:** Kapag mas marami ang calories na kinokonsumo kaysa sa ginagamit, nagreresulta ito sa pagdagdag ng timbang.
 - **Calorie Maintenance:** Kapag ang calories na kinokonsumo ay katumbas ng calories na ginagamit, nananatili ang timbang.
-

II. Paano Tukuyin ang Iyong Calorie Needs?

Ang bawat tao ay may iba't ibang calorie requirement depende sa edad, kasarian, timbang, taas, at antas ng aktibidad. Narito ang mga hakbang upang matukoy ang iyong calorie needs:

1. Tukuyin ang Basal Metabolic Rate (BMR)



Ang **BMR** ay ang dami ng calories na kailangan ng iyong katawan upang gumana kahit hindi ka gumagalaw (e.g., pagtulog, paghinga). Maaari mong gamitin ang **Mifflin-St Jeor Equation**:

- **Para sa mga Lalaki:**
 - $BMR = (10 \times \text{bigat sa kg}) + (6.25 \times \text{tangkad sa cm}) - (5 \times \text{edad sa taon}) + 5$
- **Para sa mga Babae:**
 - $BMR = (10 \times \text{bigat sa kg}) + (6.25 \times \text{tangkad sa cm}) - (5 \times \text{edad sa taon}) - 161$

2. Tukuyin ang Total Daily Energy Expenditure (TDEE)

Ang **TDEE** ay ang kabuuang calories na ginagamit mo sa isang araw, kasama ang pisikal na aktibidad. I-multiply ang iyong BMR sa activity level:

- **Sedentary (walang ehersisyo):** $BMR \times 1.2$
- **Lightly active (light exercise 1-3 days/week):** $BMR \times 1.375$
- **Moderately active (moderate exercise 3-5 days/week):** $BMR \times 1.55$
- **Very active (intense exercise 6-7 days/week):** $BMR \times 1.725$
- **Extra active (very intense exercise or physical job):** $BMR \times 1.9$

3. Tukuyin ang Iyong Layunin

- **Para sa pagbaba ng timbang:** Magbawas ng 500-750 calories mula sa iyong TDEE upang makamit ang 0.5-1 kg na pagbaba ng timbang kada linggo.
- **Para sa pagdagdag ng timbang:** Magdagdag ng 250-500 calories sa iyong TDEE.

III. Paano Magbantay ng Calories?

1. Gumamit ng Food Diary o Calorie Tracking App

- **Food Diary:** Maglista ng lahat ng iyong kinakain at iniinom araw-araw. Isulat ang dami at uri ng pagkain.
- **Calorie Tracking Apps:** Gumamit ng apps tulad ng **MyFitnessPal**, **Lose It!**, o **Cronometer** upang mas madali mong ma-track ang calories ng bawat pagkain.

2. Alamin ang Calorie Content ng Pagkain

Narito ang average calorie content ng mga karaniwang pagkain:



- **Carbohydrates:** 4 calories per gram
 - Halimbawa: 1 tasa ng kanin = 200 calories
- **Protein:** 4 calories per gram
 - Halimbawa: 1 itlog = 70 calories
- **Fats:** 9 calories per gram
 - Halimbawa: 1 kutsara ng olive oil = 120 calories
- **Alcohol:** 7 calories per gram
 - Halimbawa: 1 bote ng beer (330ml) = 150 calories

3. Sukatin ang Iyong Pagkain

- Gumamit ng **measuring cups** o **kitchen scale** upang masigurado ang tamang dami ng pagkain.
- Halimbawa:
 - 1 tasa ng kanin = 200 calories
 - 100 gramo ng manok (walang balat) = 165 calories
 - 1 medium-sized na saging = 105 calories

4. Magbasa ng Nutrition Labels

- Tingnan ang **serving size** at **calories per serving**.
- Halimbawa: Kung ang isang pakete ng crackers ay may 150 calories per serving at may 2 servings sa isang pakete, ang kabuuang calories ay 300.

IV. Mga Praktikal na Tips sa Pagbawas ng Calories

1. Piliin ang Mas Masustansya at Mababa sa Calories

- **Palitan ang kanin ng kamote o quinoa:** Mas mababa ang calories at mas mataas ang fiber.
- **Gumamit ng olive oil sa halip na mantika:** Mas healthy ang fats nito.
- **Iwasan ang matatamis na inumin:** Palitan ang soft drinks ng tubig o unsweetened tea.



2. Mag-focus sa High-Volume, Low-Calorie Foods

- Kumain ng mga pagkaing mababa sa calories ngunit mataas sa dami, tulad ng:
 - Gulay (broccoli, spinach, carrots)
 - Prutas (pakwan, mansanas, berries)
 - Sabaw-based na sopas

3. Magluto sa Bahay

- Kontrolado mo ang dami ng asin, mantika, at asukal na ginagamit.
- Halimbawa: Ang homemade grilled chicken ay mas mababa sa calories kaysa sa fried chicken mula sa fast food.

4. Kumain ng Mas Maliit na Bahagi

- Gumamit ng mas maliit na plato upang maiwasan ang over-serving.
- Halimbawa: Sa halip na 1 tasa ng kanin, gawing ½ tasa at dagdagan ng gulay.

V. Halimbawa ng Meal Plan na May Calorie Count

Almusal (300-400 calories)

- 2 boiled eggs (140 calories)
- 1 slice whole-grain bread (70 calories)
- 1 medium-sized na saging (105 calories)
- 1 tasa ng black coffee o green tea (0 calories)

Meryenda (100-150 calories)

- 1 apple (95 calories)
- 10 almonds (70 calories)

Tanghalian (400-500 calories)

- 100g grilled chicken breast (165 calories)
- ½ tasa ng brown rice (110 calories)



- 1 tasa ng steamed broccoli (55 calories)
- 1 kutsara ng olive oil (120 calories)

Meryenda (100-150 calories)

- 1 cup cucumber slices (16 calories)
- 2 kutsara ng hummus (70 calories)

Hapunan (300-400 calories)

- 1 tasa ng vegetable soup (150 calories)
- 1 slice of grilled fish (200 calories)
- 1 tasa ng mixed greens na may lemon dressing (50 calories)

Kabuuang Calories: 1,200-1,500 calories

VI. Mga Rekomendasyon ng Diet Apps at Nutrition Coaches

Diet Apps

Narito ang mga apps na makakatulong sa pagbantay ng calories at meal planning:

1. MyFitnessPal

- Pinaka-popular na calorie tracker. May malaking database ng pagkain at madaling gamitin.
- Available sa iOS at Android.

2. Lose It!

- Simple at user-friendly. May barcode scanner para sa mabilis na pag-track ng pagkain.
- Available sa iOS at Android.

3. Cronometer

- Nakatuon sa micronutrients at overall nutrition, bukod sa calories.
- Maganda para sa mga gustong mas detalyado ang tracking.

4. Yazio



- May kasamang meal plans at recipes para sa weight loss o muscle gain.

5. Lifesum

- May personalized diet plans at calorie tracking na nakaayon sa iyong lifestyle.

Nutrition Coaches

Kung nais mo ng mas personal na gabay, narito ang mga rekomendasyon:

1. Precision Nutrition

- Isang kilalang online coaching platform na nagbibigay ng personalized nutrition plans.

2. Noom

- Isang app-based coaching program na nakatuon sa behavioral psychology para sa weight management.

3. Local Nutritionists

- Maghanap ng lisensyadong nutritionist sa iyong lugar. Sa Pilipinas, maaari kang magtanong sa mga ospital o wellness centers.

4. Dietitians ng Pilipinas

- Bisitahin ang website ng **Nutritionist-Dietitians' Association of the Philippines (NDAP)** para sa listahan ng mga rehistradong dietitian.

VII. Espesyal na Paalala

1. **Huwag magutom:** Ang sobrang pagbawas ng calories ay maaaring magdulot ng pagbagal ng metabolism at pagkahilo. Siguraduhing nakakakain ka pa rin ng sapat.
2. **Mag-focus sa kalidad ng pagkain:** Hindi lahat ng mababa sa calories ay masustansya. Pumili ng whole, nutrient-dense foods.
3. **Mag-adjust ayon sa iyong katawan:** Kung nakakaramdam ka ng sobrang gutom o pagod, maaaring kailangan mong dagdagan ang iyong calorie intake.



VIII. Pangwakas na Mensahe

Ang pagbantay sa calories ay isang epektibong paraan upang maabot ang iyong weight management goals, ngunit mahalagang gawin ito nang may balanse at pagmamahal sa sarili. Tandaan na ang layunin ay hindi lamang ang pagbaba ng timbang kundi ang pagkakaroon ng mas malusog at mas masayang pamumuhay.

Kung kailangan mo ng karagdagang suporta o personal na meal plan, makakabigay kami ng pangkalahatang rekomendasyon pero mas maganda na makapagkuha kayo ng nutrition coach talaga na makakatulong sa inyo ng mas detalyadong plano sa nutrition.

Gayunpaman, ang mga alituntunin dito kung sundin at aralin ng mabuti ay makakabigay ng malaking tulong sa pagsasaayos ng inyong kalusugan at pagkakaroon ng maayos na timbang.

Sumasaiyo,

Eric Roxas

Spiritual Healer, Life Coach and Founder

Siquijor Healers Life Coaching Services

Cangmatnog, Siquijor, Siquijor, Philippines

Para sa konsultasyon o appointment:

<https://consult.siqhealers.com>