

Alamin ang Iyong **Mga** **Mantika sa** **Paglululuto**



Queensland
Government



Ethnic Communities
Council of Queensland

Filipino

Pagkilala

Ang mapagkukunan ng impormasyon na ito ay binuo ng mga Mag-aaral ng Dietitian/Nutrisyon mula sa Queensland University of Technology at Staff mula sa Ethnic Communities Council of Queensland (ECCQ) Chronic Disease Program, na may suporta mula sa Pamahalaan ng Queensland, Kagawaran ng Kalusugan.

Ang pangkat ng Chronic Disease Program sa ECCQ ay nais na kilalanin ang oras at pagsisikap ng lahat ng aming mga tagasuri para sa kanilang mahalagang input sa pagpapaulad ng mapagkukunan ng impormasyon na ito.



Mga nilalaman

Panimula.....	3
Uri ng mga taba.....	4
Punto ng pag-uusok (Smoke point).....	8
Inirerekomandang nilalaman na taba ng mantika.....	9
Temperatura ng pagluluto.....	9
Paano ginagawa ang mantika.....	10
Isang chart para sa karaniwang mga mantika at ang kanilang punto ng pag-uusok at nilalaman na taba.....	12
Karagdagang impormasyon.....	16



Panimula

Ang booklet na ito ay nagpapaliwanag ng iba't ibang uri ng mga taba at ang inirerekomandang nilalaman na taba ng mantika. Nagbibigay din ito ng impormasyon sa mga karaniwang mga mantika sa merkado at ang inirerekomandang paggamit nito upang matulungan kang magkaroon ng malusog na diyeta upang maiwasan o mas mahusay na alagaan ang iyong malala, matagal na at pabalik-balik (chronic) na sakit.

Ang Ethnic Communities Council ng Queensland ay isang kawanggawa at non-governmental na organisasyon na kumakatawan sa mga pangangailangan at interes ng mga tao mula sa Culturally at Linguistically Diverse Communities sa Queensland. Ang ECCQ Chronic Disease Program ay nagbibigay ng mahahalagang pangkulturang impormasyon na naaangkop at isinalin, edukasyon at suporta sa pamamagitan ng harapan o sa telepono para sa komunidad tungkol sa pag-iwas sa chronic na sakit at pangangalaga sa sarili.

Kung ikaw ay nangangailangan ng karagdagang impormasyon, makipag-ugnayan sa amin sa **07 3844 9166** o **www.eccq.com.au**

Uri ng Mga Taba

Ang mga taba sa pagkain ay mahalaga upang bigyan ang iyong katawan ng enerhiya at suportahan ang paglago ng mga celula (cells) sa katawan. Tumutulong din sila na protektahan ang iyong mga organo at panatilihin mainit ang iyong katawan. Ang mga taba ay tumutulong sa iyong katawan na sumipsip ng ilang nutrients at gumawa ng mahahalagang hormones. Kailangan talaga ng katawan mo ang taba.

Mayroong apat na pangunahing mga taba sa pagkain na kinakain natin:

1 Monounsaturated na mga taba (fats)

2 Polyunsaturated na mga taba (fats)

3 Saturated na mga taba (fats)

4 Trans na mga taba (fats)

Monounsaturated na taba (fat)

- Ang monounsaturated na taba ay isang uri ng mga taba na karaniwang likido sa temperatura ng silid.
- **Mga Pinanggagalingan**
 - Mga mantika ng canola, oliba at mani
 - Ang ilang mga uri ng mani (nuts), tulad ng kasoy at almendras
- ↓ **Nagpapababa ng antas ng kolesterol sa dugo kapag pinalitan nila ang saturated fats na pagkain**
- ↓ **Nagpapababa ng panganib sa sakit sa puso (coronary heart disease)**



¹ Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand. www.nrv.gov.au/chronic-disease/summary

² Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand. www.nrv.gov.au/nutrients/fats-total-fat-fatty-acids

³ The Dietitian Association of Australia. www.daa.asn.au/for-the-public/smart-eating-for-you/nutrition-a-z/fat

Polyunsaturated na taba (fat)

- Ang polyunsaturated fat ay isang uri ng mga taba na karaniwang likido sa temperatura ng silid.
 - Ang dalawang pangunahing uri ng polyunsaturated fats ay omega-3 fats at omega-6 fats. Ang omega-3 at omega-6 fats ay mahalaga sa pagkain dahil hindi ito maaaring gawin sa loob ng katawan.
 - **Mga Pinanggagalingan**
 - Ang Omega-3 fats ay matatagpuan sa isda lalo na mamantikang isda tulad ng salmon, sardinas at dilis.
 - Ang mga taba ng Omega-6 ay matatagpuan sa ilang mga mantika tulad ng safflower at soybean oil, kasama ang ilang mga mani, kabilang ang mga brazil nuts.
- ↓ **Nagpapababa ng antas ng kolesterol sa dugo kapag pinalitan nila ang saturated fats na pagkain**
 - ↓ **Nagpapababa ng panganib sa sakit sa puso (coronary heart disease)**



Saturated na mga taba (fats)

- Ang saturated fat ay isang uri ng **taba na solido sa karaniwang temperatura ng silid**. Ang mga ito ay madalas na tinatawag na "bad fats o masamang uri ng mga taba".
- Ang katawan ng tao ay hindi nangangailangan ng taba na ito sa diyeta dahil ang katawan ay maaaring mag-synthesize nito.
- **Mga Pinanggagalingan**
 - Gatas, krema, mantikilya at keso
 - Mga karne mula sa karamihan ng mga hayop sa lupa
 - Mantika ng palma at langis ng niyog
 - Mga produkto tulad ng pâté, mga pie, biskwit, cake at pastry
- Ang rekomendasyon sa pandiyeta ay nagpapahiwatig na ang **saturated fat (at trans fat) ay hindi dapat binubuo ng higit sa 10% ng pang-araw-araw na energy intake**.¹ Nangangahulugan ito na kung uubusin mo ang 8000 kj bawat araw, dapat kang kumonsumo ng mas mababa sa 22 g ng saturated fat.
- ↑ **Pagtaas ng antas ng cholesterol sa dugo**
- ↑ **Pagtaas ng panganib ng sakit sa puso (coronary heart disease)** ²



Trans fats

- Trans fats ay ginawa sa proseso ng pagmamanupaktura mula sa pagpapa-init sa napakataas na temperatura (superheating) ng mantika at taba sa produksyon ng pagkain. Samakatuwid, ang mga naprosesong mga pagkain ay maaaring maglamang ng trans fats.
- **Mga Pinanggagalingan**
 - Lubog-sa-mantika na pritong mga pagkain at ilang mga pabalot (takeaway) na pagkain
 - Mga ibinebenta na cake, biskwit, pie at pastry

↑ **Pagtaas ng antas ng kolesterol sa dugo**

↑ **Pagtaas ng panganib ng sakit sa puso (coronary heart disease)**

- Trans fats sa mantikilya (margarines)?
 - Sa kabutihang palad, ang mga tagagawa ng pagkain sa Australya ay nagagawang **alisin** ang karamihan sa mga trans fat mula sa mga mantikilya (margarines). Ang mga margarine mula sa Australya ay maaaring isang malusog na mapagkukunan ng taba sa ating diyeta dahil naglalaman sila ng unsaturated fat.³



Punto ng pag-uusok (Smoke point)

Ang **punto ng pag-uusok** ay ang temperatura kung saan ang taba o mantika ay nagsisimulang umusok. Mahalaga na huwag lumampas sa punto ng pag-uusok dahil ang pagkakaroon ng usok pagkatapos ng sobrang pag-init ay maaaring **makapipinsala sa mga mucous membrane ng bibig at ilong**. Ang seryosong sobrang pag-iinit nang may temperaturang **316 °C** [flash point] ay maaaring magsanhi ng **maliit na sunog sa pagkain o mantika, ang pagkain o mantika ay maaaring masunog na may apoy o tutong** nang may 5 segundo o higit pa kapag ang temperatura ay umabot nang **371 °C** [fire point].⁴



Inirerekomandang taba na nilalaman (fat content) ng mantika

Ang iminungkahing **malusog na pagpili** ng mantika ay naglalaman **ng hindi hihigit sa 21.7 g ng saturated fat** at hindi hihigit sa **1.1 g ng trans fat** sa bawat 100 ml ng mantika. Subali't, **ang trans fat** ay **hindi kinakailangan** sa pabalat ng nakapaketeng pagkain sa Australya maliban na lamang kung ang gumagawa nito ay may **gustong ipabatid sa nutrisyon (nutrition claim)** tungkol sa saturated fat, trans fat, monounsaturated fat, polyunsaturated fat, omega-3 fatty acid, omega-6 fatty acid o cholesterol. ⁵



Temperatura sa pagluluto

	Temperatura
Punto ng pagkulo ng tubig	100°C
Katamtamang init ng pagluluto	107 – 177°C
Mataas na init ng pagluluto	177 – 232°C Optimal: 191 ° C Mas maliit na piraso ng pagkain: 191-199 ° C Mas malaking piraso ng pagkain: 177-185 ° C

⁴ Brown, A. C. (2014). Chapter 22 of Understanding food principle and preparation (5th edition). Australia: Cengage Learning.

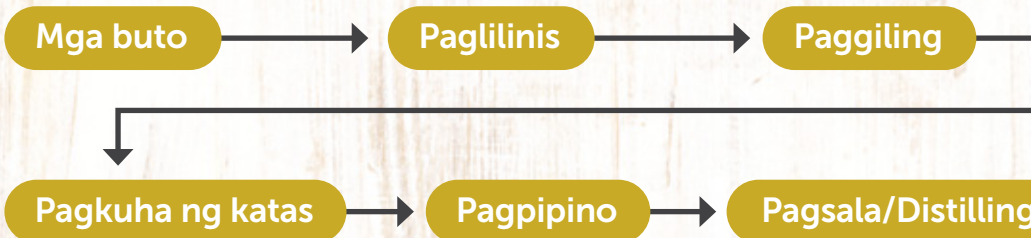
⁵ National Health Foundation of Australia. (n.a.). The healthier oil program. Retrieved from www.heartfoundation.org.au/programs/healthier-oils-program

Paano ginagawa ang mantika (cooking oil)

Ang mantika ay nagmula sa iba't ibang bahagi ng mga halaman, sa kadalasan ito ay nagmumula sa mga buto (kabilang ang mirasol, palm kernel, safflower, cotton, linga, bigas, at grapeseed na mga mantika) o nuts (kabilang ang mga mani, utaw, almendras, at walnut na mga mantika). Ang mantika ng bran (ipa) ng bigas ay ang langis na nakukuha mula sa matigas na balat ng bigas na tinatawag na ipa (rice husk). May ilang halimbawa na kung saan ang mantika ay nakukuha mula sa pagpiga ng laman ng prutas ng halaman. Halimbawa, ang langis ng niyog ay nagmula sa puting laman ng niyog, langis ng palma mula sa pulp ng prutas ng palma, langis ng oliba mula sa laman ng sariwang oliba at langis ng mais ay nakukuha mula sa pagtubo (embryo) ng kernel.

Ang karaniwang proseso ng paggawa ng mga mantika sa pagluluto ay nagsisimula sa paglilinis ng mga buto, paggiling ng mga ito, at pagpiga at pagkatas ng langis mula sa mga ito. Pagkatapos ay ang langis ay pinipino, sinasala at/o distilado at handa na para sa pagbabalot. (Ang impormasyong ginamit sa bahaging ito ay binago mula sa orihinal na impormasyong nakuha sa www.madehow.com/Volume-1/Cooking-Oil.html).

Ang proseso





Pagpiga

Pagbalot

Isang chart para sa mga karaniwang mantika

Mantika	Monounsaturated na taba (g / 100ml)	Polyunsaturated na taba (g / 100ml)	Saturated na taba (g / 100ml)	Punto ng pag-uusok (Smoke point)
Canola na mantika	62 g	30 g	8 g	204°C
Mantika na galing sa binhi ng ubas (Grape seed oil)	18 g	70 g	12 g	204°C
Mantika na mula sa mirasol (Sunflower oil)	24 g	64 g	12 g	232°C
Purong mantika ng oliba (Pure olive oil)	~ 76 g	~ 10 g	~ 14 g	Walang natagpuang mahalagang datos
Extra virgin na mantika ng oliba (Extra virgin olive oil)	~ 76 g	~ 10 g	~ 14 g	208°C
Virgin na mantika ng oliba (Virgin olive oil)	~ 76 g	~ 10 g	~ 14 g	216°C
Banayad na mantika ng oliba	~ 76 g	~ 10 g	~ 14 g	Walang natagpuang mahalagang datos
Extra light (napakagaan) na mantika ng oliba (Extra light olive oil)	~ 76 g	~ 10 g	~ 14 g	242°C
Mantika ng mais	33 g	53 g	14 g	227°C



Inirerekomenda



Inirerekomenda para sa partikular na paggamit



Hindi inirerekomenda

Praktikal na paggamit	Komento
Angkop para sa mainit at malamig na pagluluto	Ang nagpapalusog at murang mantika na may banayad na lasa na mahusay gamitin para sa mababa, katamtaman at mataas ang init na temperatura ng pagluluto. Dahil sa napakataas na unsaturated content nito at napakababang saturated content, lubos itong inirekomenda ng Heart Foundation at ng Dietitian Association ng Australya.
Karaniwang ginagamit sa mga salad	Ito ay isang dilaw-berde, mabango na may isang magaan na lasa, samakatuwid ito ay angkop para sa mga salad, marinade at ilang pagluluto.
Angkop para sa mainit at malamig na pagluluto	Maputla, matabang at murang mantika na mahusay na gamitin para sa mababa, katamtaman at mataas na init ng temperatura sa pagluluto.
Walang natagpuang mahalagang datos	Ang purong mantika ng oliba ay isang timpla ng virgin at napino na mantika ng oliba na hindi gaanong matindi ang lasa kumpara sa extra virgin at virgin na mantika ng oliba.
Hindi angkop para sa mataas na init na pagluluto	Ito ang may pinakamataas na kalidad ngunit medyo mahal na mantika ng oliba. Ito ay hindi napino, nangangahulugang walang mga kemikal o init na ginagamit upang kunin ang langis o mantika mula sa mga oliba. Ito ang dahilan kung bakit ito ay may pinakamalakas na aroma ng oliba at lasa sa lahat ng uri ng mantika ng oliba.
Hindi angkop para sa mataas na init na pagluluto	Walang natagpuang mahalagang datos
Walang natagpuang mahalagang datos	Ang mantika ng oliba, kung light (magaan) o extra light (napakagaan), ay napino na mantika, nangangahulugang ang mantika ng oliba ay mas magaan sa lasa at/o kulay. Lahat sila ay may katulad na enerhiya at taba na nilalaman (fat content).
Walang natagpuang mahalagang datos	Ang mantika ng oliba, kung light (magaan) o extra light (napakagaan), ay napino na mantika, nangangahulugang ang mantika ng oliba ay mas magaan sa lasa at/o kulay. Lahat sila ay may katulad na enerhiya at taba na nilalaman (fat content).
Angkop para sa mainit at malamig na pagluluto	Ang banayad na lasa ng mantikang ito ay mahusay gamitin sa pagluto sa hurno para sa moisture at texture.

Mantika	Monounsaturated na taba (g / 100ml)	Polyunsaturated na taba (g / 100ml)	Saturated na taba (g / 100ml)	Punto ng pag-uusok (Smoke point)
Mantika ng Utaw (Soybean oil)	23 g	62 g	15 g	256°C
Mantika ng linga (Sesame oil)	39.2 g	41.2g	15.2 g	210°C
Manitka ng mani (Peanut oil)	48 g	34 g	18 g	232°C
Mantika ng gulay (tinimpla o Vegetable oil blend)	Nag-iiba iba	Nag-iiba iba	Nag-iiba iba	Nag-iiba iba
Rice bran na mantika (Rice bran oil)	43 g	35 g	22 g	253°C – 261°C
Mantika na mula sa palma (Palm oil)	~39 g	~10 g	~51 g	Walang natagpuang mahalagang datos
Palm olein na mantika	~39 g	~10 g	~51 g	230°C
Mantika na mula sa niyog (Coconut oil)	7 g	2 g	91 g	171 °C – 179 °C
Ghee (Nililinaw na mantikilya ng India)	22.7 g	1.7 g	65 g	252°C



Inirerekomenda



Inirerekomenda para sa partikular na paggamit



Hindi inirerekomenda

Praktikal na paggamit	Komento
Angkop para sa mainit at malamig na pagluluto	Ito ay isang panglahat-na-paggamit (all-purpose) na mantika dahil mayroon lamang itong napakaliit na lasa at mataas sa polyunsaturated fat na nilalaman.
Hindi inirerekomenda na gamitin sa lubog na pagprito	Banayad na langis ng linga: Pamprito. Nangungutim na mantika ng linga: paggisa, pagluluto sa hurno, paggawa ng sarsa at pampalaman.
Angkop para sa mainit at malamig na pagluluto	Ito ay may bland lasa at ito ay mahusay na cooking oil dahil ito ay hindi makagambala sa lasa ng iba pang mga malalasang pagkain sa iyong ulam.
Depende sa taba na nilalaman	Ang mga mantika ng gulay ay maaaring nagpapalusog o hindi nagpapalusog depende sa nilalaman ng saturated fat. Maaari maglaman ang mga ito ng mantika ng palma, mantika ng binhi ng bulak (cottonseed) o mantika ng niyog, na mataas sa saturated fat. Mahalaga: Ang pagsuri sa nutritional label ay napakahalaga kapag bumibili ng mantika ng gulay. Ang mantika ng gulay na naglalaman ng mas mababa sa 21.7 g / 100 mL saturated fat at 1.1g / 100 mL trans fat ay inirerekomenda.
Hindi inirerekomenda para sa pagluluto o pagkonsumo	Hindi ito itinuturing na isang malusog na mantika dahil sa medyo mataas na saturated fat content.
Hindi inirerekomenda para sa pagluluto o pagkonsumo	Ang palm o palm olein oil ay hindi inirerekomenda dahil sa napakataas na saturated fat na nilalaman nito.
Hindi inirerekomenda para sa pagluluto o pagkonsumo	Sa Australya, ang mga paninda ng pagkain ay maaaring lagyan ng label ang palm oil bilang mantika ng gulay, kaya hindi malalaman ng mga mamimili kung ang isang produkto ay may palm oil. Maaaring kailanganin mong suriin ang nilalaman ng saturated fat sa nutritional label bago ka bumili ng mantika.
Hindi inirerekomenda para sa pagluluto o pagkonsumo	Ito ay mataas sa saturated fat content.
Hindi inirerekomenda para sa pagluluto o pagkonsumo	Ghee, isang popular na taba sa Indian cuisine, ay may mataas na antas ng fatty acid at may mas mataas na punto ng pag-uusok kaysa sa regular na mantikilya (butter).

* <FoodWork8> ay ginagamit upang pag-aralan ang ilan sa mga nilalaman na taba ng mga mantika.

Para sa karagdagang impormasyon

- Brown, A. C. (2014). *Understanding food: principles and preparation* (5th edition). Australia: Cengage Learning.
- Jennings, B. H., & Akoh, C. C. (2009). Characterization of a rice bran oil structured lipid. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 57(8), 3346-3350.
- Mancini, A., Imperlini, E., Nigro, E., Montagnese, C., Daniele, A., Orru, S., & Buono, P. (2015). Biological and nutritional properties of palm oil and palmitic acid: Effects on health. *Molecules*, 20(9), 17339-17361.
- Katragadda, H. R., Fullana, A., Sidhu, S., & Carbonell-Barrachina, Á. A. (2010). Emissions of volatile aldehydes from heated cooking oils. *Food Chemistry*, 120(1), 59-65.

Disclaimer: Ang mapagkukunan ng impormasyon ay ipinamamahagi ng Ethnic Communities Council of Queensland Chronic Disease Program bilang isang mapagkukunan lamang ng impormasyon. Sinisikap naming tiyakin na ito ay tumpak at napapanahon, gayunpaman, hindi nito dapat palitan ang anumang medikal na payo. Mangyaring makipag-ugnay sa inyong doktor o propesyonal sa kalusugan para sa inyong pansariling medikal na payo. Tinatanghian ng Konseho ng Etnikong Komunidad ng Queensland ang lahat ng responsibilidad at lahat ng pananagutan (kabilang ang walang limitasyon, pananagutan sa kapabayaang) para sa lahat ng mga gastos, pagkalugi, pinsala at gastos na maaaring mangyari sa iyo o sa sinumang iba pang tao para sa anumang kadahilanan kabilang ang resulta ng paggamit ng mapagkukunan ng impormasyon na ito.



Nick Xynias House, 253 Boundary Street,
West End, Queensland 4101

(07) 3844 9166 | eccq.com.au



Ethnic Communities
Council of Queensland