

# MGA BENEPISYONG DULOT NG PAGKAIN NG TUNA

- Ang tuna ay mataas sa protina (25.5 g/ 3 oz serving)
- Nakatutulong upang maiwasan ang sakit sa puso
- May taglay na *Omega-3 fatty acid* na nakatutulong upang maiwasan ang pagtaas ng presyon ng dugo
- Ibinababa ang *triglyceride* (luri ng taba sa dugo na maaaring makasama sa katawan kung mataas ang lebel nito).
- Pinapabuti ang proporsyon ng *good cholesterol* sa katawan.
- Ang Tuna ay mainam na mapagkukunan ng *selenium*, isang uri ng *antioxidant* na nakatutulong na mapabuti ang immune system ng katawan, at may taglay ding *Vitamin C*, *zinc* at *manganese*.



# SPICY TUNA PASTA



## Mga sangkap

- 250 grams ng linguine o pasta
- 1 latang (185g) spicy tuna flakes (tinanggalan na ng sabaw)
- 3 kutsarang olive oil
- 3 pirasong bawang, tinadtad
- 1 pirasong sibuyas, tinadtad
- 2 pirasong kamatis, hiniwa
- ¼ kutsaritang chili flakes o tinadtad na siling labuyo
- ¼ tasang parsley, tinadtad
- ¼ tasang ginadgad o dalawang kutsarang parmesan cheese (opsyunal)
- Pira-pirasong black olives (opsyunal)
- 1 kutsarang caper (opsyunal)

## Paraan ng pagluluto

### Unang bahagi

Sa isang malaking kaserola/kaldero, ihanda ang pasta. Pakuluan hanggang sa maluto ang pasta. Matapos ilaga, alisan ng tubig, itabi.

### Ikalawang bahagi

1. Sa isang kawali, igisa ang bawang at sibuyas gamit ang olive oil.
2. Idagdag ang kamatis at tuna at patuloy na igisa sa loob ng 5 minuto.
3. Isunod ang black olives, caper at chili. Bud buran ng asin at paminta.
4. Ilagay ang pasta at parsley at lutuin sa loob ng 1 minuto.
5. Ilagay sa isang plato at budburan ng natitirang parsley at ginadgad na keso.
6. Ihain.

# MGA PANGUNAHING URI NG TUNA

## YELLOWFIN TUNA (*Thunnus albacares*)



Ang Yellowfin tuna o tambakol/bariles ay matatagpuan sa ibabaw at ilalim ng *thermoclines* (bahagi ng karagatan kung saan nagtataago ang malamig at mainit na temperatura). Malimit itong lumalangoy kasama ang mga kasinglaki nito, kauri man o iba't-ibang species. Ang malalaki ay madalas lumalangoy kasama ang mga porpoises at ibang lamang dagat. Ang kinakain nito ay isda, crustaceans at pusit.



## FRIGATE TUNA (*Auxis thazard*)

Ang Frigate tuna o tulingan ay malimit na matatagpuan sa *epipelagic* (bandang ibabaw at maliwanag) na parte ng karagatan. Ang pangunahing pagkain nito ay maliliit na isda, *crustaceans* at pusit.

## SKIPJACK TUNA (*Katsuwonus pelamis*)



Ang Skipjack tuna o gulyasan ay madalas matatagpuan sa malayo at malalim na parte ng karagatan. Ang mga napisang itlog nito ay malimit na matatagpuan sa ibabaw na bahagi ng karagatan na may temperaturang 15°C hanggang 30°C. Madalas itong lumalangoy kasama ang mga pating at balyena at minsan ay tumatalon tulad ng mga ito. Pangunahing pagkain nito ay isda, hipon, pusit at pugita.



## BIGEYE TUNA (*Thunnus obesus*)

Ang Bigeye tuna o bariles/tambakol ay matatagpuan sa parte ng karagatan na may temperaturang 13°C hanggang 29°C ngunit mas madalas sa temperaturang 17°C hanggang 22°C. Ang kanilang pamamalagi sa isang lugar ay nakadepende sa temperatura at lagay ng panahon.

## BULLET TUNA (*Auxis rochei*)



Ang Bullet tuna o tulingan ay kadalasang nahuhuli malapit sa pampang at sa paligid ng mga isla. Pangunahing pagkain nito ay maliliit na isda tulad ng dilis, talangka at pusit.



# MGA DAPAT ALAMIN TUNGKOL SA TUNA

Ang tuna ay isa sa mga mamahaling uri ng isda na ini-*export* ng Pilipinas sa iba't ibang parte ng mundo tulad ng Japan at Europa. Umaabot ng higit sa animnapung (60) kilo ang timbang ng isang tuna at madalas gawing sashimi ng mga Hapones at kinilaw ng mga lokal. Sapagka't malaki ang kontribusyon ng tuna sa industriya ng pangisdaan, ang gobyerno, sa pamamagitan ng Bureau of Fisheries and Aquatic Resources, ay nagbalangkas at nagpapatupad ng iba't ibang hakbang upang masiguro na ang bawat mangingisda ay patuloy na makakukuha at makinabang sa masaganang industriyang ito.

Dahil pangunahing adbokasiya ng BFAR ang pagkakaroon ng wasto at sustinableng pangisda, lumikha at nagpatupad ang kawanihan ng mga sumusunod:

- **FISHERIES ADMINISTRATIVE ORDER NO. 245-3 Series of 2015**

Regulations and Implementing Guidelines on Group Tuna Purse Seine Operations in High Seas Pocket Number 1 as a Special Management Area

- **FISHERIES ADMINISTRATIVE ORDER NO. 236-4 Series of 2015**

Extension of FAO 236-3 Series of 2015 on the Rules and Regulations on the Operations of Purse Seine and Ring Net Vessels Using Fish Aggregating Devices (FADs) locally known as Payaos during the FAD Closure Period as Compatible Measures to WCPFC CMM 2014-01

- **FISHERIES ADMINISTRATIVE ORDER NO. 244 Series of 2012**  
National Tuna Fish Aggregating Device (FAD) Management Policy

- **FISHERIES ADMINISTRATIVE ORDER NO. 241 Series of 2012**  
Regulations and Implementation of the Vessel Monitoring System (VMS) in the High Seas

- **FISHERIES ADMINISTRATIVE ORDER NO. 240 Series of 2012**  
Rules and Regulations in the Implementation of Fisheries Observer Program in the High Seas


- **FISHERIES ADMINISTRATIVE ORDER NO. 238 Series of 2012**  
Rules and Regulations Governing the Implementation of Council Regulation (EC) No. 1005/2008 on the Catch Certification Scheme

- **FISHERIES ADMINISTRATIVE ORDER NO. 237 Series of 2010**  
Regulations Requiring the Installment of Juvenile and Trashfish Excluder Device (JTED) in Trawls in Philippine Waters

- **FISHERIES ADMINISTRATIVE ORDER NO. 236 Series of 2010**  
Rules and Regulations on the Operations of Purse Seine and Ring Net Vessels Using Fish Aggregating Devices (FADs) locally known as Payaos during the FAD Closure Period as Compatible Measures to WCPFC CMM 2008-01

 Like us on facebook  
BFAR.Central

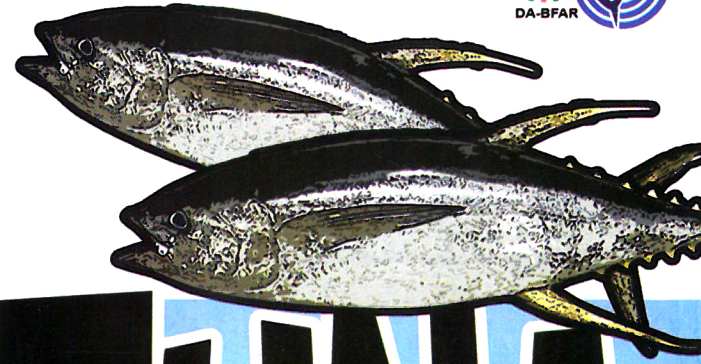
 Follow us on instagram  
@bfarph

 Follow us on twitter  
@bfarph

 Subscribe on youtube  
@bfarph



www.bfar.da.gov.ph



# TUNA

