

Filifilia o taumafa mo le soifua malōlōina

O lou tausami i taumafa lelei mo lou soifua malōlōina, fa'atasi ai ma le faia so'o o fa'amalosi tino, e mafai ona fesoasoani i le tausiamalosi lelei o lou ma'i suka. E mafai fo'i ona fesoasoani i le tausiamalosi o le mamafa o lou tino, ma isi tūlaga e ono lamatia ai oe, e pei o le tele o le ga'o leaga i lou tino.

O taumafa mo tagata ma'i suka e leai se 'ese'esega ma taumafa ua fautuaina mo isi tagata. E leai se mafua'aga e tatau ai ona saunia pe fa'atau ni taumafa fa'apitoa – o taumafa lava e tasi e mafai ona tausamiamalosi ai le 'aiga 'atoa.

E éseése ituáiga taumafa paleni e talafeagai ma i latou o maua i le ma'i suka. E aofia ai ituáiga taumafa mai atunuú Metitirani e i ai fualaáú áina mata, fualaáú fai sua, fatu o laáú ma gaó e lelei mo le tino. O nei taumafa e maualalo ai le gaó ma le masoá.

O taíala nei ua na o ni fautuaga e talafeagai mo le tele o tagata e maua i le ma'i suka. Aepeitaí e mafai ona fesoasoani atu lau fomaí faápitoa mo taumafa paleni mo le fuafuaina o se tūlaga e talafeagai ma lou manaó ma lou soifua lelei.

Filifilia taumafa lelei mo le soifua maloloina:

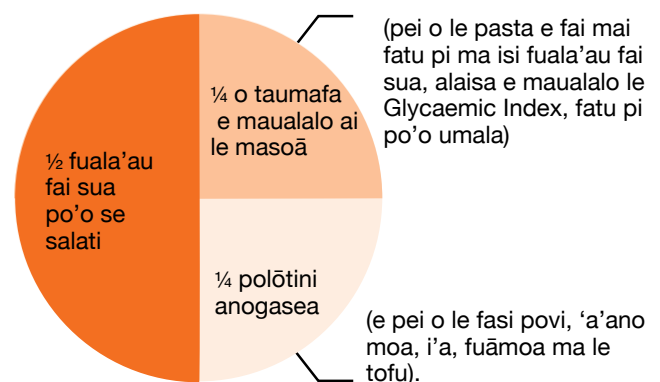
- » o le tausami soó e fesoasoani i le tausiamalosi lelei o le malosi ma le fua o le suka i le toto
- » filifili taumafa pei o fuala'au fai sua, fuala'au 'aina mata ma isi taumafa e pei o pinati ma fatu pi e lē tele se masoá (GI)
- » fa'aíti'itia taumafa e tele ai le ga'o lololo, ae filifili taumafa e maua ai le ga'o e lelei mo le tino
- » fa'aopopo i ai taumafa e le ga'oa ae tele ai le polōtini
- » filifili taumafa e maualalo le masima ma 'aia le so'ona fa'amasimaina au taumafa.

Tausami so'o ma fuafua le tele o taumafa e talafeagai ma oe

Taumafai e taumafa fa'atolu i le aso ma fuafua le telē o au taumafa i le malosi e te mana'omia. Talanoa i lau foma'i tomalosi fa'apitoa mo taumafa paleni, e uiga i taumafa e tatau mo lou soifua fa'atasi ai ma le tele o taumafa e talafeagai ma oe.

Áo fuafuaina taumafa lelei, ia tausiamalosi i tūlaga nei:

- » fa'atumu le 'afa o lau ipu i fuala'au 'aina e leai se masoá po'o se salati
- » la i ai se polōtini lelei (pei o le telē o lou alofi lima) i le kuata o lau ipu, e aofia ai se áano manu anogasea, fasi moa leai se paú, iá, taumafa mai le sami, taumafa fai i le soybeans, fatu pi poó fuámoa
- » la i ai se taumafa masoá lelei e maualalo le GI i le kuata o lau ipu, e pei o le wholegrain pasta, fatu laáú poó noodles, araisa énaéna, quinoa, soba, noodles mung beans, fatu laáú (pei o chickpeas, kidney beans, lentils) barley freekeh, sana, low-GI pateta poó úmala.



Ia i ai taumafa e maua ai le ga’o lelei i au taumafa paleni – e pei o le ga’o olive e fai ai kuka pe ‘ave i salati, avoka e fa’apata ai falaoa po’o pinati i se falai fuala’au po’o salati.

Filifili taumafa pei o fuala’au fai sua, fuala’au ‘aina mata ma isi taumafa e pei o pinati ma fatu pi e le tele ai se masoā

O taumafa masoā, e sili ona tāua mo le malosi o lou tino. E galuea’ina e lou tino nei taumafa masoā ma liua e ‘avea ma suka lea e alu i totonu o alatoto ma fa’aaoga e sela o le tino e maua ai le malosi. E sili atu le manaomia e o tatou tino o le suka mai taumafa masoā. E aogā taumafa masoā lelei e maua mai ai le fibre ma le masoā lea e aoga mo le faāmalūina lelei o taumafa, faātasi ai ma isi vaitamini ma minerale lelei.

O taumafa e maua ai le masoā e aofia ai:

- » falaoa, cereals ma isi taumafa masoā e pei o le araisa, quinoa ma pasta
- » fuala’au fai sua e maua ai le masoā e pei o pateta, ‘umala ma sana
- » fatu pi ‘ese’ese e pei o fatu mamago ma fatu pi tu’u ‘apa
- » fuala’au ‘aina mata ma isi taumafa e maua mai fualaáu áina mata
- » taumafa e pei o le susu ma yoghurt
- » taumafa ma vai inu suamalie
- » isi taumafa suamalie pei o le meli, maple syrup ma isi mea suamalie.

O le tausami o taumafa talafeagai ma le tele o le tausami i taumafa masoā, o le a fesoasoani i le tausia lelei o le fua o le suka i lou toto.



A i ai sina vaega laítiti o taumafa masoā i au taumafataga úma, e mafai ona fesoasoani e tufatufa tutusa le masoā i taumafataga o le aso átoa. E mafai ona aogā lea mo le tausia o le fua o le malosi e aunoa ma le soóna maualuga pe soóna maualalo foí o le fua o le suka i lou toto nai lo le tūlaga e tatau ona i ai. Áepeitaí, e éseése uma tagata, e tatau la ona e talanoa i lau fomaí faápitoa mo taumafa pāleni e uiga i taumafa masoā e talafeagai ma oe. Afai o e faāaogaina le inisulini, e tāua le talafeagai o le fua o lau inisulini ma taumafa masoā o loó e tausami ai.

E éseése ituáiga masoā. O isi masoā e faigofie ona faāmalū ma liua e ‘avea ma suka, ae o isi masoā, e tuai ona faāmalū. O le GI e fuafuaina le tuai poó le vave ona aáfia le fua o le suka i le toto mai taumafa masoā. O taumafa masoā e maualuga le GI, e vave ona liua e ávea ma suka, o lona uiga la, e vave ona alu i luga le fua o le suka i le toto pe a maeá ona tausami.

O taumafa masoā e maualalo le GI, e tuai na faāmalu ma liua e ávea ma suka. O lona uiga e tuai ma laítiti le alu i luga o le fua o le suka i le toto pe a maeá ona tausami, pe a faátusa i taumafa masoā e maualuga le GI. O taumafa sili ona lelei e tele ai le fibre ma maualalo le GI, pei o le falaoa e tele ai grains, fatu saito, quinoa, legumes ma le tele o fualaáu áina mata.

Tagaí i le ‘Sample one-day meal plan’ (‘Faátaítaiga o le fua o meaái mo le aso e tasi’), mo le filifilia o taumafa masoā e sili ona lelei, ma lona vaevaeina tutusa mo le aso ‘atoa.

Suka ma isi mea fa’asuumalie

O le suka fo’i o le isi itu’aiga o taumafa masoā. O taumafa lelei e la’ititi le suka e maua ai, o se fuafuaga lelei lea mo tagata ma’i suka, e pei o le sipuniti e tasi o le suka i le ipu ti po’o le kofe, tasi le sipuni ti o le meli i le polesi.

E taua tele lou manatu i le tūlaga lelei o taumafa ma le telē o lau taumafa. O taumafa e tele ai le suka e pei o lole, mea suamalie ma vai inu suamalie, e lē lelei, ma e fa’aono oso ai i luga le fua o le suka i lou toto nai lo le fua e tatau ona i ai. E mafai fo’i ona maua ai oe i le tino puta, ma le tūlaga leaga o lou soifua.

E ui lava ina lē mana'omia isi mea fa'asuamalie, pe le maua ai fo'i se paleni o taumafa mo le tino, ae e mafai lava ona filifili tagata e fa'aaogā isi mea fa'asuamalie nei, e aunoa ma le fa'aopoopoina o le aofai o le suka po'o kilojoules.

Afai e te filifili e fa'aaoga isi mea fa'asuamalie e 'ese mai le suka, ia e silafia e le fa'apea a sui le suka i mea fa'asuamalie nei, pe te fa'atauina fo'i 'oloa o lo'o tusia ai le "leai se suka," (sugarfree) o le a mautinoa o nei taumafa ua lelei mo lou soifua maloloina, pe lē afaina ai fo'i le fua o le suka i lou toto.

E tele itu'aiga mea fa'asuamalie éseése o lo'o maua. To'aga e siaki fa'amatalaga e uiga i le tūlaga lelei o taumafa ma ia e mautinoa o lo'o talafeagai nei taumafa mo oe, pe e te fesili fo'i i lau foma'i tomai fa'apitoa mo taumafa pāleni. O mea fa'asuamalie uma o lo'o fa'atauina i Ausetalia, ua mae'a ona su'esu'e e le Food Standards Australia New Zealand (Fa'alapotopotoga e pūlea taumafa a Ausetalia ma Niu Sila), ma ua fa'amaonia lona saogalemū mo le fa'aaogaina.

Fa'ala'ititi taumafa e maualuga le ga'o leaga ae filifili ga'o lelei

E taua lou manatu i le tele o le ga'o ma le itu'aiga ga'o e tataua ona e taumafa ai. O le tele lava o le ga'o o lo'o maua i taumafa, o ga'o leaga ma ga'o lelei.

Itu'aiga ga'o 'ese'ese

O ga'o leaga e fa'afaigata ai ona galue lelei le inisulini o le tino e fa'aalu i luga le fua o lou toto, low density lipoprotein (e ta'ua fo'i o le LDL po'o le ga'o leaga). E sili ai la le fa'aititia o ga'o leaga nei i au taumafa ae suia i ga'o lelei.

O le ga'o leaga e maua i mea lololo o manu fasi, taumafa e fai mai le susu, pata, kulimi, ma ga'o mai le popo. E maua fo'i lea ga'o leaga i taumafa mai fale'aiga take-away ma taumafa gaosi ma tu'u 'apa.

O ga'o leaga e alu ai i luga le fua o le ga'o leaga o lou toto ae alu ai i lalo le fua o le high-density lipoprotein (e ta'ua fo'i o le HDL po'o le ga'o lelei). O le tele o ga'o leaga e maua i le gaosiga o taumafa ma e maua i taumafa falai, ma taumafa e tao e pei o masi, keke ma pai.

Siaki lelei po'o a mea o lo'o fai mai ai ga'o e tele le leaga (hydrogenated oils) po'o ga'o mai fuala'au fai sua e feololo le leaga (partially hydrogenated vegetable oils) ma taumafai e taofi le fa'aaogaina o taumafa nei ona e tele le ga'o leaga o lo'o maua ai.

Ga'o lelei

O ga'o lelei e aofia ai ga'o mai fuala'au 'aina po'o pinati, olive ma avoka ua mae'a ona fa'amama. (polyunsaturated and monounsaturated fats). O ga'o ia e lelei mo le soifua maloloina 'aua e mafai ona fa'aititia ai le ga'o leaga i lou toto ae fa'ateleina ai le ga'o lelei. O le suia la o ga'o leaga i ga'o lelei, e mafai ona fesoasoani e fa'aititia ai le lamatia o 'oe i le ma'i fatu.

O ga'o lelei e aofia ai:

- » o le ga'o o lo'o maua i i'a lololo, e pei o le mackerel, sātini, sāmāni ma le ātu (ga'o omega-3)
- » o fatu la'au ma itu'aiga pinati 'ese'ese
- » ga'o e maua mai fatu la'au 'ese'ese.

O isi ga'o lelei (monosaturated) e aofia ai:

- » avoka
- » pinati ma fatu e pei o almonds, cashews, hazelnuts, macadamias, pecans ma pistachios
- » ga'o mai le olive, pinati ma le macadamia.





Fautuaga mo le fa'apāleniina o ga'o lelei mo le soifua maloloina

- Filifili susu, yoghurt ma le sisi e maualalo le ga'o.
- Filifili 'a'ano o manu fasi e anogasea, leai se mealololo ma 'a'ano o moa e leai se pa'u.
- Fa'ala'ititi le pata, ga'o, kulimi, pe'epe'e ma le sua o le popo.
- Filifili ga'o mai le olive, sunflower, canola po'o isi ga'o lelei e fai ai kuka ma sosi o salati.
- Fa'aititia le taumafa i keke, pai, puligi, sukalati, masi ma isi taumafa fa'apena pe a fai fa'atasiga fa'apitoa.
- Fa'aititia le fa'aaogaina o taumafa e gaosia mai ga'o o manu e pei o salami ma sosisi.
- Fa'aititia taumafa mai fale'aiga take-away e pei o pateta ma moa falai, i'a e fa'afalaoamata ma pai 'ese'ese.
- Taumafa i ni nai pinati m galogalo, pe tu'u ni pinati i lau falai fuala'au po'o se salati.
- Fa'apata le falaoa fa'apa'u po'o le sanuisi i le avoka pe 'ave le avoka i le salati.
- Fa'apata falaoa fa'apa'u i pata e fai mai pinati ma fatu la'au ae taofi le pata lololo.
- Fa'a 2 pe fa'a 3 ona taumafa i'a i le vaiaso, aemaise lava i'a lololo.

Fa'atasi ai ma taumafa e maua ai le polōtini anogasea

E lagona lou ma'ona mo se taimi 'umi pe a tausami i taumafa e i ai le polōtini, ma o se vaega tāua mo foi mo taumafa pāleni. O taumafa nei e aofia ai 'a'ano o manu fasi, moa, iá poó taumafa mai le sami, fuamoa, pinati, fatu laáu, taumafa e fai mai le susu ma le soy, (pei o le tofu ma tempeh), ma fatu pi mamago ma lentils). Filifili taumafa lelei e tele ai le polōtini ma taumafa fai i le susu e maualalo le ga'o.

Filifili taumafa e maualalo le masima ma 'aua le fa'amasimaina au taumafa

O lou tausami tele i le masima, e le o se tūlaga lelei mo lou soifua maloloina ma e fa'aono maua ai 'oe i le toto maualuga. Afai o oe ua e toto maualuga, o le fa'aititia o le masima i au taumafa e mafai ona fesoasoani e fa'alalo lou toto maualuga, ma fa'aititia ai le lamatia o 'oe i le ma'i fatu po'o le fai'ai.

Fa'aititia le masima i au taumafa e ala i le filifili o taumafa felesi e maualalo ai le masima. Va'ai taumafa e maualalo pe fa'aititia le masima pe a fai au fa'atuga o taumafa ua uma ona tu'u pepa, ma áua le faámamasimaina taumafa i le taimi o kuka poó taumafataga. Fa'amanogi lau kuka i mea fa'amanogi mea'ai ma isi mea e e leai se masima, pei o le sua o le tipolo po'o le vineka.

Ia tele lau tausami i fuala'au fai sua

E taua mo lou soifua maloloina lou tausami tele i fuala'au fai sua. O le tele o fuala'au fai sua e maualalo le masoā, ma e le a'afia ai le fua o le suka i lou toto. E maua ai le tele o le fibre, minerale ma le vaiamini.

Tausami salati ma itu'aiga o fuala'au fai sua e 'ese'ese o latou lanu e pei o tamato, kukama, celery, pepa, aniani, pi ma kapisu 'ese'ese, isala'elu, kaloti, maukeni ma isi fuala'au lanu meamata.

Vai e tatau ona inu

E tāua lou to'aga e inu i le aso 'atoa. E sili ona lelei le vai auli, ae i ai isi vai e aofia ai:

- » vai manino o lo'o sui i sua o tipolo patupatu poó tipolo fai oka, frozen berries, kukama poó fresh mint
- » ti lau la'au 'ese'ese
- » kofe e fa'asusu i le susu e maualalo le ga'o poó susu e le faásuamalieina e maua mai laáu.

E mafai ona sui lau vai taumafa i isi taimi i sua o la'au e suvai po'o se vai inu suamalie e aunoa ma le fa'aaogaina o se suka.

Afai e te taumafa i le 'ava malosī, 'ava le so'ona tele se 'ava e te taumafa ai

E leai se 'auala saogalemū' e faaogā ai le 'ava malosī. Ina ia faaititia tulaga lamatia ona o manu'a mai le 'ava malosī, faatapulaa ia 'ava le sili atu i le 10 meainu masani i le vaiaso ma 'ava le sili atu i le 4 meainu masani ise aso e tasi.

O le tasi o le taumafa fa'atūlagaina e tutusa ma le:

- » 285ml o le pia malosī
- » 375ml o le pia vaivai
- » 425ml o le pia e sili le vaivai – la'ititi ifo i le 3% le malosī o le 'ava
- » 60ml o le uaina malosī
- » 100ml o le uaina la'ititi ifo le malosī
- » 30ml o 'ava malosī e pei o le rum, vodka ma le whisky.

Afai o fai ni ou tui inisulini po'o inu ni au fuala'au o le ma'i suka, o lona uiga e lamatia oe i le maualalo o le fua o le suka i le toto, e mafua mai i le 'ava malosī. O le maualalo o le fua o le suka o lona uiga ua maualalo atu nai lo le 4mmol/L. O lea tūlaga e fa'aono tupu 'a'o e taumafa 'ava malosī, pe oso fo'i pe a mavae ni itulā se tele, ma e o se tulaga mata'utia. Taumafai e tausami taumafa e maua ai le masoā a'o e taumafa 'ava malosī ma to'aga e siaki le fua o lou toto, ina ia fa'aititia ai le lamatia o oe i le maualalo o le fua o le suka i lou toto.

Taumafa māmā fa'avai'aiga e lelei mo le soifua maloloina

O isi tagata ma'i suka, e fa'aono mana'omia le i ai o taumafa māmā fa'avai'aiga lelei e maua ai le masoā. E fa'alagolago lea tūlaga i le mamafa o lou tino, fa'amalosī tino, ma le itu'aiga o fuala'au po'o le inisulini o lo'o e fa'aaogaina mo le tausia o lou ma'i suka.

E mafai ona lua galulue ma se foma'i tomāi fa'apitoa mo taumafa pāleni, e iloa ai pe e te mana'omia ni taumafa māmā fa'avai'aiga ae po'o a fo'i taumafa sili ona lelei e talafeagai ma oe, o nisi o manatu e aofia ai:

- ama'i ipu susu e maualalo le ga'o
- tama'i 'apa o le yoghurt e maualalo le ga'o
- nai fuala'ai 'aina mata
- 2-3 fasi falaoa paánunu e fa'apata i le sisi ricotta, natural peanut butter, po'o le avoka.

Fa'ata'ita'iga mo le taumafa fuafuaina mo le aso e tasi

O le fuafuaga lea mo taumafa, o se fa'ata'ita'iga e manino ai le fa'asafuaina o taumafa masoā i taumafa o le aso 'atoa, ma ia tele itu'aiga taumafa lelei mo le soifua maloloina, e aofia ai. O taumafa e maua ai le masoā o lo'o fa'amatatata tetele.

O fua nei ua fa'asino atu, ua fautuaina mo le tagata e to'atasi – ua na o se ta'iala ma e fa'aono mana'omia lou toe fetu'una'ia i le tūlaga e talafeagai ma mana'oga e pāleni ai au taumafa. Talanoa i le foma'i fa'apitoa mo taumafa pāleni mo ni fautuaga e fa'atatau i taumafa e talafeagai ma ou mana'oga.

Vai inu fa'atūlagaina



Taumafataga o le taeao

- ¾ ipu o le **polesi vela** ma le **susu**, ae fa'atumu i fresh berries PO'O LE
- 2 fasi **falaoa fa'apa'u wholegrain**, faápata manifi i le pata pinati, avoka po'o ricotta ma tamato poó le fuāmoa saka PO'O LE
- 1 le ipu salati **fuala'au** ma le 100g o le **yogurt e maualalo le suka**
- ti, kofe po'o le vai auli

Taumafataga o le aoauli

- 2 fasi **falaoa** manifinifi **wholegrain** pe 1 le **grainy bread roll**, fa'apata manifi i se avoka po'o se **hommus**
- salati fuala'au fai sua
- sina fasi povi anogasea la'ititi, fasi moa ua 'ave'ese le pa'u, i'a tu'u 'apa, fuāmoa, marinated tofu po'o le sisi e maualalo le ga'o
- vai auli po'o le sparkling mineral water

Taumafataga o le afiafi

- sina fasi povi anogasea la'ititi palm-sized (100g), fasi moa ua 'ave'ese le pa'u, i'a, mea'ai mai le sami, 2 fuāmoa, 170g firm tofu pe 1 le ipu legumes
- 1½ ipu o fuala'au fai sua ua vela PO'O LE 2 ipu salati
- 1 ipu o **pasta vela** PO'O LE 2/3 ipu o le **araisa e maualalo le masoa, GI**, pe 1 le ipu **'umala** PO'O LE sana, pe 1 le ipu **chickpeas poó kidney beans**
- vai auli po'o le sparkling mineral water.

Taumafa māmā fa'avai'aiga:

- 1 le **fuala'au** 'aina mata PO'O LE
- 1 le 'apa **yoghurt e maualalo le suka** PO'O LE
- 1 le ipu o le **susu** e maualalo le ga'o PO'O LE
- 1 le fasi **falaoa wholegrain** PO'O LE
- 2 sipuni lapoá o le **hummus**, faátasi ai ma le **kaloti** ma le **celery**
- 30g o pinati māgalogalo.

Faamatalaga Tāua

- E mafai ona fesoasoani se foma'i o mea'ai paleni e fai se fuafuaga o le taumafa e fetau ma oe.
- Valaau le **Laina fesoasoani (Helpline) NDSS 1800 637 700** ma talosaga e fia talanoa i le foma'i soifua maloloina e uiga i le tausiana o lou ma'isuka.
- Mana'omia se faamatalaupu? Valaau le Auaunaga Faamatalaupu ma Faaliliupu (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450** . Ta'u lau gagana. Fa'atali sei fesoatai ma talosaga mo le **1800 637 700**.
- Alu i le **ndss.com.au/information-in-your-language** e faitau poo le sefe i lau masini punaoa faaliliu, pe valaau le **Laina fesoasoani Helpline NDSS 1800 637 700** ma talosaga mo se kopi e auina atu.

O oe ma le NDSS

Ua tuuina atu e NDSS auaunaga lagolago e tele, faamatalaga, ma oloa ua faapa'ū tau e fesoasoani ia te oe e tausi ai lou ma'isuka, nofo soifua maloloina ma ola manuia.