

Fili me'atokoni mo'ui lelei

Ma'u me'atokoni fakatupu mo'ui lelei, fakataha mo e toutou fakamālohi sino, 'e ala tokoni ia kiate koe 'i hono tokanga'i ho suka. 'E toe tokoni foki kiate koe ki hano mapule'i ha ngaahi me'a 'oku ala fakatu'utāmaki, hangē ko e toto mā'olunga, pē fu'u lahi e ngako he halanga toto (kolesitūlolo) pea mo e ngako kehe (triglyceride) 'i he toto.

Ko e ma'u me'atokoni mo'ui lelei ki he kau suka 'oku 'ikai ke toe kehe ia mei he ngaahi fokotu'utu'u 'oku fai atu ki he kakai katoa. 'Oku 'ikai fiema'u ke teuteu'i ha me'akai mavahe pe fakatau mai ha toe me'akai kehe – ko e katoa e fāmili te nau lava 'o ma'u ha me'atokoni 'oku fakatupu mo'ui lelei.

'Oku lahi e ngaahi founa ma'u me'atokoni kehekehe 'oku malava ke fe'unga mo kinautolu 'oku ma'u 'e he suka. 'Oku kau heni 'a e ngaahi me'atokoni faka-Meteleniane, ngaahi me'atokoni 'oku mā'ulalo ai e ngako pea fakatefito ki he kai e lau'i'akau pē ko ha ngaahi palani kai 'oku holoki ai e ma'u me'atokoni sitaasi.

Ko e ngaahi fokotu'utu'u 'oku hā atu 'i lalo ko ha ngaahi fokotu'utu'u fakalukufua pē pea 'oku fe'unga ia mo e tokolahi 'oku nau suka. Ka neongo ia, 'e ala tokoni kiate koe ha tokotaha palani fakafuofua me'atokoni (dietitian) ke fa'ufa'u ha palani ma'u me'atokoni ma'au ke fakatatau ki he me'atokoni 'oku ke manako ai pea mo ia 'oku fiema'u ki ho'o mo'ui lelei.

Ke fili me'atokoni mo'ui lelei:

- » kai taimi pau ke tokoni ki ho'o tokanga'i ho ivimo'ui pea mo e ngaahi lēvolo 'oku 'i ai e kulūkousi he toto

- » fili e me'atokoni 'oku mā'olunga ai e faipa (fiber), ngaahi me'atokoni sitaasi ka 'oku mā'ulalo hono fika glycemic (GI)
- » fakasi'isi'i e ngaahi me'akai 'oku lahi ai e ngako (saturated fat) pea fili ki ha me'atokoni 'oku fakatupu mo'ui lelei hono ngako (healthy fats)
- » fakakau 'i ho'o me'atokoni ha ki'i konga si'isi'i 'o ha kanomate poloutini (protein) 'ikai 'i ai ha ngako
- » fili ha ngaahi me'akai 'oku si'isi'i ai e māsima pea faka'ehi'ehi mei hono tākaki atu ha māsima ki ho'o me'atokoni.

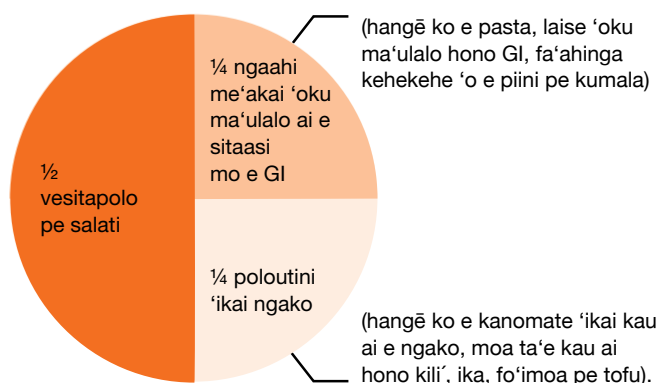
Ma'u me'atokoni hokohoko 'aki ha ngaahi me'atokoni 'oku lahi fe'unga

Fakataumu'a ki ha houa kai e tolu he 'aho pea fili hono lahi ke fe'unga mo ho'o fiema'u ivi. Kumi tokoni ki ho'o tokotaha palani fakafuofua me'atokoni ke ma'u ha fale'i fekau'aki mo ho'o ngaahi fiema'u fakafuofua pea mo e lahi e ngaahi peleti me'atokoni 'oku fe'unga mo koe.

'I he taimi 'oku ke teuteu ai ha me'atokoni mo'ui lelei fakataumu'a ke:

- » fakafonu vaeua ho'o peleti 'aki ha ngaahi vesitapolo kehekehe 'oku 'ikai ma'u ai ha sitaasi pe ko ha salati
- » fakafonu pē ha vahe fā 'e taha ho'o peleti (ko ha seevi fakatatau mo e kuku'i ho 'aofi nima) 'aki ha ma'u'anga poloutini 'ikai ngako, hangē ko e kanomate 'osi to'o e ngako, moa kuo 'osi to'o hono kili, ika, me'atahi, tempeh, ngaahi lēkiume pe fua'imoa

- » fakafonu ha vahe fā 'e taha ho'o peleti 'aki ha me'akai sitaasi mo'ui lelei 'a ia 'oku ma'ulalo hono fika GI, hangē ko e uite te'eki to'o hono kafukafu pe pasitā ngaahi mei he lēkiume pe nūtolo, laise melomelo, pasimati pe Doongara™, kuinoa, nūtolo siapani ko e soba pe nūtolo ngaahi mei he piini mung, ngaahi lēkiume (hange ko e piisi chickpeas, piini fuo hangē ha kofuua, lenitile), pa'ale, freekeh, koane, pateta 'oku ma'ulalo hono fika GI pē kumala.



Fakakau atu 'a e fa'ahinga ngako mo e lolo 'oku mo'ui lelei ke fakapalanisi 'aki e ma'u me'atokoni – hangē ko e lolo 'olive pe ko e salad dressing, vali 'āvoka pe ko e ngaahi nati 'i he kuki stir-fry pe salati.

Fili ki ha me'akai 'oku mā'olunga hono faipa (fiber), ma'ulalo hono sitaasi GI

Ko e ngaahi me'akai sitaasi ko e tefito'i ma'unga ivi ia ma'a ho sino. 'Oku liliu 'a e sitaasi ki he kulūkousi 'e ho sino, pea ne toki hū leva ki ho halanga toto pea toki ngāue'aki 'e he ngaahi selo ho sino ko e ivi. Ko e kulūkousi mei he ngaahi



me'atokoni sitaasi' ko e ma'u'anga ivi fe'unga taha ia mo hotau sino.

Ko e me'atokoni sitaasi fakatupu mo'ui lelei 'oku ne 'oatu ha faipa pea mo e sitaasi matu'uaki' ki ha halanga ma'u me'atokoni mo'ui lelei pea pehē mo e lahi e ngaahi vaitamini mo e ngaahi minulolo kehe'.

Ko e ngaahi me'akai 'oku ma'u ai e sitaasi 'oku kau ai e:

- » mā, siuliolo mo e ngaahi me'akai kehe hangē ko e laise, kuinoa pea mo e pasitā
- » ngaahi vesitapolo sitaasi, hangē ko e pateta, kumala mo e koane
- » ngaahi lekiume hangē ko e lenitile, piisi lanumata pea mo e piini mōmoa pe piini kapa
- » fua'i 'akau (fruit) pea mo e me'atokoni ngaahi mei he fua'i 'akau
- » ngaahi koloa hu'akau, hangē ko e hu'akau mo e yoghurt
- » ngaahi me'akai melie mo e inu melie
- » ngaahi me'akai melie kehe, hangē ko e hani, vai hu'amelie mo fatu ngaahi mei he 'akau meipolo (maple) pea mo ha toe huhua'i melie pe.

'E tokoni hono kai e me'atokoni totonu mo e lahi fe'unga e me'akai sitaasi' ki ho'o tokanga'i e lēvolo 'o e kulūkousi 'i ho toto.

Ko hono fakakau ko ia ha ki'i me'i me'atokoni sitaasi 'i he houa kai kotoa pe 'oku tokoni ia ki hono tufotufa tatau e sitaasi' 'i ho'o houa kai he 'aho. 'E tokoni eni ke tauhi ma'u ho'o ngaahi ma'u'anga ivi 'o 'ikai fakatupunga ai ha 'alu ki 'olunga pe tō ki lalo e lēvolo e kulūkousi he toto' mei he fika 'oku fiema'u ke 'i ai. Ka neongo ia', 'oku kehekehe pē 'a e ngaahi fiema'u me'atokoni fakatupu mo'ui lelei 'a e tokotaha kotoa, ko ia ai talanoa ki ho'o tokotaha fakafuofua me'atokoni' fekau'aki mo e lahi e sitaasi 'oku taau mo koe'. 'O kapau 'oku ke ngāue'aki e 'inisulini', 'oku mahu'inga ke hoamālie ho'o tousi 'inisulini pea mo e fa'ahinga 'inisulini' ki he lahi e me'akai sitaasi 'oku ke kai'.

'Oku kehekehe foki e ngaahi fa'ahinga sitaasi'. Ko e sitaasi e ni'ihī 'oku vave 'enau liliu ki he kulūkousi' pea ni'ihī 'oku māmālie. Ko e fika GI 'oku ne fakahokohoko 'a e vave pe tuai 'a hono uesia 'e he me'akai sitaasi' 'a e lēvolo 'o e kulūkousi he toto.

Ko e ngaahi me'akai 'oku mā'olunga honau Gl' 'oku vave 'enau liliu e sitaasi' ki he kulūkousi, pea 'uhinga heni 'a e mā'olunga ange pea vave ange e 'alu ki 'olunga e lēvolo 'o e kulūkousi he toto' hili e ma'u me'atokoni'.

Ko e ngaahi me'akai sitaasi 'oku mā'ulalo honau fika Gl' 'oku mā'mālie hono veteki hifo e sitaasi' ki he kulūkousi. Ko hono ola' 'oku si'isi'i pea tuai ange e 'alu ki 'olunga e ngaahi lēvolo e kulūkousi he toto' hili e ma'u me'atokoni' o fakahoa ki he me'atokoni 'oku mā'olunga ange honau fika Gl. Ko e ngaahi sitaasi lelei taha ke fili mei ai 'a ē 'oku mā'olunga honau faipa pea toe mā'ulalo honau fika Gl, hangē ko e ngaahi mā 'oku ta'o'aki e mahoa'a matolu e uite' pē ngaahi mā 'oku ngaahi 'aki e ngaahi tenga'i'akau, 'ouiti, uite hangē ko e pa'ale mo e kuinoa, ngaahi lekiume, pea pehē ki he lahi taha 'o e ngaahi fua'i'akau.

Vakai ki he 'Fakatātā 'o e palani me'atokoni ki he 'aho 'e taha' ('Sample one-day meal plan') ki he taha e ngaahi fakatātā 'o e founa lelei taha ki hono fili e ngaahi me'akai sitaasi' pea mo e founa ki hono vahevahe kinautolu he lolotonga e 'aho.

Suka (sugar) mo e ngaahi me'a fakasuka

Ko e suka ko e kalasi ia 'e taha 'o e sitaasi (carbohydrate). Ko ha palani kai mo'ui lelei ki he kau mahaki suka 'oku lava ke fakakau ai ha ki'i me'i suka si'isi'i, hangē ko ha sēpuni tī suka 'i ha ipu tī pe ipu kofi, sēpuni tī hone 'i ha polisi, pe ha ki'i vali manifi ha siamu he kongā mā tousi.

'Oku mahu'inga ke fakakaukau'i e tu'unga e lelei fakame'atokoni pea mo e lahi e me'akai 'oku ke kai. Ko e ngaahi me'akai 'oku mā'olunga ai e suka' – hangē ko e lolo, pea mo e ngaahi inu melie – 'oku 'ikai ke 'i ai hanau mahu'inga lelei fakame'atokoni pea 'oku nau fakatupunga e lele ki 'olunga e lēvolo kulūkousi ho toto' 'o laka ia 'i ho'o fika 'oku fakataumu'a ki ai'.

'Oku nau toe lava foki ke hoko ai e 'alu ki 'olunga e mamafa ho sino' pea holo ki lalo ho tu'unga mo'ui lelei.

Lolotonga 'oku 'ikai fu'u fiema'u ha toe 'ū me'a fakamelie kehe, pea 'ikai foki ke nau 'omi ha mo'ui lelei, 'oku 'i ai e kakai 'e ni'ihī 'oku nau kei fili pe ke ngāue'aki e 'ū me'a ni ke fakamelie'aki ta'e tākaki ki ai ha suka mo ha ivi (kilojoules).

'O kapau te ke fili ke ngāue'aki ha me'a fakasuka kehe, fakatokanga'i ange ko hono fetongi ko ia 'o e suka pea mo e me'a fakasuka kehe 'i ha'o kuki – pe ko ha'o fakatau ha koloa 'oku tohi'i ai 'sugafree' – 'oku 'ikai ko hano fakapapau'i ia ko e fili lelei eni ki he mo'ui lelei, pe 'oku 'ikai uesia ai 'a ho'o lēvolo kulūkousi 'i ho toto.

'Oku lahi e ngaahi me'a fakamelie kehekehe 'oku ma'u'. Vakai'i ma'u pē e fakamatala me'akai mo'ui lelei ke fakapapau'i ko e koloa ko ia 'oku ne fakalato ho'o ngaahi fiema'u' pē ko ha'o 'eke ki ho'o tokotaha fakafuofua me'atokoni'. Ko e kotoa e ngaahi me'a fakamelie kuo faka'atā ke fakatau atu 'i 'Aositelēlia' kuo 'osi sivi'i kinautolu pea lau 'oku malu ke ngāue'aki 'e he Food Standards Australia New Zealand (Kautaha Fa'u e Ngaahi Tu'unga 'o e Me'atokoni 'a 'Aositelēlia mo Nu'usila).



Fakasi'isi'i e ngaahi me'akai 'oku mā'olunga ai e ngako mohe (saturated fats) pea fili ki he ngaahi ngako mo'ui lelei

'Oku mahu'inga ke fakakaukau'i lōua e lahi mo e kalasi 'o e ngako 'oku ke kai. Ko e tefito'i kalasi 'o e ngako ko e saturated, trans pea mo e unsaturated.

Ngako saturated pea mo e ngako trans

Ko e ngaahi ngako 'oku mohe ngofua' 'oku ne fakafaingata'a'ia'i lahi e ngāue 'a e 'inisulini he sino' ke ngāue lelei pea ke hiki ki 'olunga e lēvolo 'o e kolesitulolo kovi 'oku ui ko e LDL. Ko ia ai 'oku fakapotopoto ke fakasi'isi'i eni 'i ho'o ma'u me'atokoni pea fetongi'aki kinautolu ha ngaahi ngako 'oku fakatupu mo'ui lelei.

Koe ngako saturated 'oku ma'u ia he kakano'i manu hangē ko e kanomate ngako, koloa hu'akau, pata mo e kilimi, pea kau ai mo e ngaahi koloa mei he 'akau hangē ko e lolo mei he paame mo e lolo niu. 'Oku toe ma'u foki he lahi e ngaahi me'akai take-away pea mo e ngaahi me'akai kuo'osi fakahoko hano liliu mei he tefito'i koloa.

Ko e fa'ahinga ngako kuo 'osi fai ha liliu fakakemikale kia kinautolu ke hā matamatalelei (Trans) 'oku lava ke ne hiki'i hake ho lēvolo LDL (kolesitulolo kovi) pea ne tuku hifo ho'o HDL (kolesitulolo lelei). Ko e lahi e ngako trans 'oku fa'u ia lolotonga e taimi hono ngaahi e me'atokoni' pea lava 'o ma'u kinautolu he ngaahi me'akai fakapaku, me'akai ta'o hangē ko e pisikete, keke pea mo e pai.

Vakai'i e lisi 'o e ngaahi lolo kuo tanaki ki ai e kasa haitolokena ke lava 'o mohe (hydrogenated oils) pe koe fakakonga pe 'a e kasa haitolokena ki he ngaahi lolo vesitapolo (partially hydrogenated vegetable oils) pea ta'ofi hono ngāue'aki kinautolu he 'oku malava ke mā'olunga e ngahi ngako trans ai.



Ngako unsaturated

Ko e ngaahi ngako 'ikai mohe (unsaturated) 'oku kau ki ai e ngahi ngako 'oku fa'unga 'aki ha ha'i e ua pe lahi hake (polyunsaturated) pea mo e ngaahi ngako 'oku fa'unga 'aki e ha'i e taha (monounsaturated). Ko e ngaahi ngako eni 'oku nau ki'i lelei ange ki he mo'ui' he 'oku nau tokoni ki hono holoki e lēvolo kolesitulolo kovi (LDL) pea hiki hake e lēvolo kolesitulolo lelei (HDL). Ko hono fetongi ko ia 'o e ngako mohe ngofua' (saturated fats) 'aki e ngaahi ngako mo'ui lelei ko'eni', 'e lava ke ne fakasi'isi'i ha hoko ha mahaki'ia ho mafu'.

Ko e ngako polyunsaturated 'oku kau ai e:

- » lolo 'oku ma'u he ika lolololo, hangē ko e mackerel, sātini, samoni mo e tuna (omega-3 fats)
- » nati mo e tenga'i'akau, hangē ko e walnuts, nati brazil, nati paini, sesame mo e tenga'i siola'ā, tenga'i chia pea mo e flaxseeds.
- » matala'i siola'ā, safflower, soybean, koane, tenga'i vavae, tenga'i kālepi pea mo e lolo sesame'.

Ko e ngako monounsaturated 'oku kau ai e:

- » 'āvoka
- » nati mo e tenga'i'akau hangē ko e 'alamoni, kesiu, heisolo, makatemala, pīkēni, pīnati mo e pistachio
- » 'olive, kanola, pinati mo e lolo makatemala.



Ngaahi fakamatala nounou ke ma'u e palanisi totonu ki he mo'ui lelei

- Fili 'a e hu'akau kuo to'o hono kilimi, yoghurt pea mo e sīsi
- Fili e kanomate 'ikai ngako, to'o e ngako pea to'o mo e kili 'o e ngaahi kongokonga'i moa
- Fakasi'isi'i e pata, ngako ngaahi kai, kilimi, kilimi mahimahi, ngako mohe, lolo niu pea mo e kilimi niu'
- Fili 'a e 'olive, siola'ā, kanola pe ko ha toe lolo unsaturated ki he kuki mo e ngaahi vai (dressing) ki he salati'
- Fakasi'isi'i e pai, keke, pūteni, sokaleti, pēketi pisikete pea mo e ngaahi sineki konokona ki ha ngaahi fakataha'anga makehe.
- Fakasi'isi'i hono ngāue'aki e ngaahi kanomate me'akai kuo'osi liliu (hangē ko e salami) pea mo e sōsisi.
- Fakasi'isi'i hono ma'u e me'akai take-away, hangē ko e chips, moa fakapaku, ika fakapaku, pai pea mo e ngaahi pastries.
- Ki'i kai si'isi'i pē ha falukunga nati ta'e fakamāsima, pe tātaki ha nati ki he tisi stir-fry pe salati
- Vali'aki ha 'āvoka 'a e saniusi pe tousi pe tātaki ki ha salati
- Ngāue'aki ha vali mei he nati pe tenga'i'akau kae 'ikai ko e pata.
- Kai ha ika tu'o 2 pe 3 he uike (tautautefito ki he ika 'oku lahi hono lolo).

Fakakau ha me'akai poloutini 'ikai ngako

'Oku lava e me'akai poloutini ke ne tokoni ki ho'o ongo'i mākona ange 'i ha taimi lōlōa pea ko e konga mahu'inga ia 'o e kai palanisi'. Ko e ngaahi me'akai poloutini 'oku kau ai e kanomate, moa, ika pe me'atahi, fo'imoa, nati, tenga'i'akau, ngaahi me'akai mei he hu'akau, me'akai soy (hangē ko e tofu pea mo e tempeh), pea mo e ngaahi lēkiume (piini (fakamōmōa pea mo e lenitile). Fili ha ma'u'anga poloutini 'oku 'ikai ngako' pea mo e me'akai ngaahi mei he hu'akau kuo to'o mei ai e kilimi'

Fili e ngaahi me'akai 'oku ma'ulalo ai e māsima tanaki ki ai pea faka'ehi'ehi mei hono toe tātaki atu ha māsima ki ho'o me'atokoni

'Oku 'ikai ke sai ki ho'o mo'ui lelei hono kai lahi e māsima (sotiume) pea 'e lava ke hoko ai ha toto mā'olunga. 'O kapau 'oku 'osi mā'olunga ho toto, ko hono tu'usi hifo e māsima 'e lava ke tokoni atu ki hano holoki ho toto mā'olunga pea fakasi'isi'i foki ho'o tu'u lavea ngofua ki he mahaki mafu pea mo e pā kalava.

Fakasi'isi'i ho'o ma'u e māsima' 'aki ha'o fili ha me'atokoni 'oku kei fo'ou pea fakanatula pē e ma'ulalo ai e sōtiume'. 'I he taimi 'oku ke fakatau ai ha ngaahi me'atokoni kuo 'osi kofukofu, fakasio e fa'ahinga me'akai 'oku ma'ulalo ai e māsima pē fa'ahinga kuo holoki ai e māsima', pea ta'ofi hono toe tātaki atu ha māsima ki he me'akai lolotonga hono kuki' pe kimu'a hono kai'. Ke fakaifo e me'atokoni 'o 'ikai tātaki atu ha māsima, ngāue'aki e ngaahi 'akau fakanamu lelei, ngaahi sipaisi mo e ngaahi fakafisifisi (hangē ko e lēmani pe huhua'i laimi pea mo e vinikaa).

Kai ke lahi e vesitapolo

'Oku mahu'inga ki he mo'ui lelei 'a hono kai ke lahi e vesitapolo. Ko e kongā lahi e vesitapolo 'oku ma'ulalo ai e sitaasi pea mo e ma'u'anga ivi (kilojoules) pea 'e 'ikai uesia ai e suka 'i ho toto. Ko e ma'u'anga lelei ia 'o e faipa, ngaahi vitamini pea mo e ngaahi kemikale lelei.

Kai ha fa'ahinga lanu kehekehe 'o e vesitapolo pea mo e salati, hangē ko e tēmata, kiukamipaa, seleli, fakamalu tēvolo, polo, onioni, kolifalaua, sūkini, polokolai, sipinasi, pīsi, kāpisi, lētisi, pīni lanumata, paingani, kāloti, liiki, hina, pea mo e lau'i'akau 'Esia lanumata.

Fēfē 'a e me'ainu

'Oku mahu'inga ke ke inu ke lahi lolotonga e 'aho. Ko e vai ko e inu lelei taha ia, ka ko e ngaahi inu 'eni 'e lava fetongi'aki 'o kau ai e:

- » inu minulolo (mineral) 'ata'atā pē pe inu sota (soda water) tănaki atu ki ai ha kongā lēmani pē laimi, berries kuo 'osi poloka, kiukamipā pe lau'i miniti fo'ou
- » tī ta'e hu'akau, oolong (tī faka-Siaina) pe tī lanumata pe tī hēpolo
- » kofi pe kofi kuo 'osi to'o mei ai e kēfini (decaffeinated) pea kuo tănaki ki ai hu'akau ta'e kilimi, hu'akau 'oku ma'ulalo ai e ngako' pē hu'akau ta'emelie mei he 'akau.

Ko ha inu fakalanu pe inu fakaholo 'oku tātaitaha pe hono ma'u, 'oku ala lava ke ma'u ai ha fa'ahinga inu kehekehe ta'e toe tănaki atu ki ai ha toe suka pē ivi.

Fakasi'isi'i ho'o inu kava mālohi ('olokaholo)

'Oku 'ikai ke 'i ai ha 'founga malu' ki hono ma'u 'a e kavamālohī. Ke fakasi'isi'i 'a e ngaahi uesia kovi 'o e kavamālohī, fakangatangata 'a hono ma'u 'o e kavamālohī ke 'oua 'e toe lahi ange 'i he inu 'e 10 'i he uike 'i hono fuatotonu pea ke 'ikai ke toe lahi ange 'i he inu 'e 4 'i he uike 'i hono fuatotonu 'i ha fa'ahinga 'aho pe.

Ko e standard drink 'e taha 'oku tataua ia:

- » Mo e 285ml 'o e pia angamaheni
- » 375ml 'o e pia mālohi lotoloto
- » 425ml 'o e pia vaivai hono 'olokaholo' (si'i ange he pēseti 'e 3 'a e 'olokaholo)
- » 60ml 'a e uaine kuo toe tănaki ki ai ha sipiliti 'osi fakatafe
- » 100ml 'o e uaine
- » 30ml 'o e kava mālohi.

'O kapau 'oku ke ngāue'aki e 'inisulini pe ko ha ngaahi fo'i'akau suka, 'oku ke tu'u lavea ngofua ki he tōlalo ho suka (hypos). Ko e hypo 'oku hoko ia he taimi 'oku tōlalo ai e lēvolo ho kulūkousi (suka) 'i ho toto 'o ma'ulalo ange he 4mmol/L. 'Oku lava hoko e hypos lolotonga ho'o inu 'olokaholo' – pe 'osi ha laulau houa ki mui – pea lava 'o iku fakatu'utāmaki. Ke holoki e fakatu'utāmaki 'o e hypos, inu 'olokaholo lolotonga ho'o kai pe ko ha'o kai ha fanga ki'i snack 'oku 'i ai ha sitaasi pea ke toutou vakai'i e tu'unga 'oku 'i ai e lēvolo kulūkousi 'i ho toto.

Ngaahi inu anga maheni



Fanga ki'i me'akai iiki 'oku fakatupu mo'ui lelei

Ko e ni'ihii 'o kinautolu 'oku puke he suka 'oku lava ke fakakau atu ha sineki 'oku sitaasi he vaha'a taimi kai. 'E fakafalala 'eni he mamafa ho sino', lēvolo ho'o fakamālohisino' pea mo e fa'ahinga faito'o pe 'inisulini 'oku ke ngāue'aki ke mapule'i ho suka.

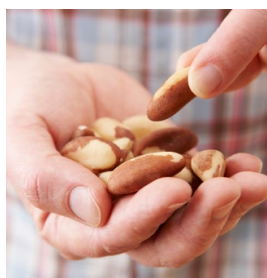
'E lava 'e ho'o tokotaha palani me'atokoni' ke ngāue mo koe ke 'ilo'i pe 'oku fiema'u ke fakakau ha fanga ki'i kai iiki pea mo e ngaahi fili lelei taha ke fai', kā ko e ngaahi fokotu'u pe eni 'o kau ai:

- ha ki'i ipu si'isi'i hu'akau 'osi to'o e kilimi'
- ha ki'i koniteina si'isi'i yoghurt
- seevi 'e taha fuluti kei fo'ou
- konga mā pakupaku melomelo 'e 2-3 'oku vali'aki e sīisi ricotta, pīnati pata 'oku 'ikai toe tanaki ki ai ha me'a kehe pē 'āvoka.

Ki'i fakatātā ha palani kai 'aho taha

Ko e ki'i palani kai 'oku hā atu ko e fakatātā ia 'o e founa hono vahevahe e ngaahi me'akai sitaasi ke potupotutatau he 'aho pea mo e founa ke fakakau atu ai ha fa'ahinga kehekehe 'o e me'akai mo'ui lelei. Ko e fa'ahinga me'akai 'oku 'i ai e sitaasi 'oku fakamamafa'i ia 'aki hano toe hiki tata'o matalalahi (bold).

Ko e lahi ko ia 'oku hā atu ko e fokotu'u atu pē 'e lahi ki he tokotaha – ko e fale'i 'ata'atā pē pea 'e lava pē ke ke liliu ke tatau mo ho'o ngaahi fiema'u me'akai mo'ui lelei. Talanoa ki ha mataotao palani me'atokoni ki he founa ke lato ai ho'o ngaahi fiema'u taautaha' pea mo e ngaahi me'akai 'oku ke manako taha ki ai.



Kai pongipongi

- ¾ ipu **polisi moho** mo e **hu'akau** tñaki ki ai ha berries 'oku kei fo'ou PĒ
- konga **tousi** 'e 2 **mā melomelo (mahoa'a wholegrain)**, vali manifi 'aki ha pīnati pata, 'āvoka pe sīsī ricotta mo e temata pe fo'imoa fakapaku vai PĒ
- ipu 'e 1 **fuluti** sālata tñaki ki ai kalami 'e 100 **yoghurt ta'engako**
- tī, kofi pe vai

Kai ho'atā

- konga tousi manifi e 2 **mā melomelo (mahoa'a wholegrain)** pe fo'i **rainy bread roll** 'e 1 vali manifi 'aki e 'āvoka pe **hūmusi**
- ngaahi vesitapolo ki he sālata
- ki'i konga kanomate si'isi'i, moa ta'e kili, kapa ika, fo'imoa, tofu kuo 'osi tñaki ki ai ha soosi pe sīsī ta'e ngako
- vai pe mineral water

Kai efiafi

- ki'i seevi hangē ko ho 'aofi nima (100 g) 'o ha kanomate, moa ta'e kili, ika, me'atahi, fo'imoa 'e 2, 170g 'o e tofu 'oku fefeka pē ipu 'e 1 lēkiume
- 1½ ipu vesitapolo moho PE ipu 'e 2 sālata
- ipu 'e 1 **pasitā moho PĒ**
¾ ipu **laisé 'oku fika ma'ulalo hono-GI PĒ**
ipu 'e 1 **kumala** pe **koane PĒ**
ipu 'e 1 'o e **piisi (chickpeas)** pe piini fuo hangē ha kofuua (kidney beans)
- vai pe sparkling mineral water

Fanga ki'i me'akai iiki:

- konga fo'i'akau (**fuluti**) 'e 1 PĒ
- ki'i ipu 'e 1 **low-fat yoghurt PĒ**
- **ipu 'e 1 hu'akau ta'e ngako PĒ**
- konga **mā uite te'eki to'o e kafukafu** 'e 1 PĒ
- sepuni lalahi 'e 2 'o e **hūmusi** fakataha mo e **kālota** mo e **seleli**
- kalami 'e 30 'o e nati 'ikai fakamāsima.

Ngaahi fale'i mahu'inga tahā

- 'E lava ke tokoni'i koe 'e ha tokotaha 'oku ne fakafuofua'i e me'atokoni ke fokotu'utu'u ha palani me'atokoni 'oku fe'unga mo koe.
- Telefoni ki he **NDSS Laine Tokoni (Helpline) 1800 637 700** pea kole ke ke lea ki ha mataotao 'i he mo'ui lelei felāve'i mo hono mapule'i ho sukā.
- Fiema'u ha tokotaha fakatonulea? Telefoni ki he Sēvesi Liliu Lea mo Fakatonulea (Translating and Interpreting Service) (TIS) **131 450**. Tala ki ai ho'o lea tu'ufonua. Tatali ke fakahoko koe pea kole ke ke lea ki he fika **1800 637 700**.
- Hū ki he **ndss.com.au/information-in-your-language** 'o lau pē hiki mei ai e ngaahi naunau kuo 'osi liliu lea, pē telefoni ki he **NDSS Laine Tokoni (Helpline) 1800 637 700** pea kole mo ha tatau ke tī mai kiate koe.

Ko e NDSS pea mo koe

'Oku tuku mai 'e he NDSS ha ngaahi sēvesi kehekehe, ngaahi fakamatala pea mo ha ngaahi naunau kuo tokoni'i fakapa'anga ke tokoni kiate koe 'i hono tokanga'i ho sukā, ke ke ma'u ha mo'ui lelei mo taau.