Kautí mo e Ma'ume'atokoní

He'ikai lava ke leva'i 'a e kautí 'i he ma'ume'atokoní 'ata'atā pē. Ko e founga lelei taha ke leva'i ai 'a e kautí ko hono folo ha fo'i'akau ke holoki 'a e lēvolo 'o e 'iuliki 'ēsití.

'Oku fakatupunga 'e he me'akaí 'a e kautí?

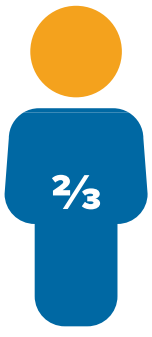
Ko e me'akaí 'ata'atā pē 'oku hāhāmolofia ke ne fakatupunga 'a e kautí. 'Oku 'asi 'a e kautí 'i he taimi 'oku fu'u lahi ai 'a e 'iuliki 'ēsití ('a ia 'oku toe 'iloa ko e 'iulaite) 'i he totó. Ko e 'uhinga tefito 'oku hoko ai ení koe'uhí ko e kēnisí. Ko e kakai tokolahi 'oku nau mo'ua 'i he kautí 'oku 'i ai honau hisitōlia 'o e kautí - 'i ha tu'unga na'a nau ma'u tukufakaholo. Ko e tātānaki eni 'a e 'iuliki 'ēsití 'a ia 'okú ne fakatupunga 'a e fanga ki'i kilisitala 'oku fa'u 'i ho sinó. Ko e fanga ki'i kilisitala 'i ho hokotanga huí 'e lava ke ne fakatupunga 'a e fufula mo e langa 'oku 'iloa ko e kauti ('ohofi).

'Oku 'i ai ha ngaahi me'atokoni pau 'okú ne fakalanga 'a e 'oho 'a e kautí?

'Io, ko e ngaahi me'atokoni 'oku ma'olunga ai 'a e puliní te ne fakalanga nai. Ko e puliní ko e kemikale 'oku fakanatula pē hono ma'u 'i he sinó pea 'i he me'atokoni lahi 'oku tau kai mo inu. 'Oku liliu leva 'e hotau sinó 'a e pulini 'e ni'ihi ki he 'iuliki 'ēsiti. Ko e kakano'i manu kulokulá mo e me'akai tahi 'e ni'ihi (e.g. me'akai tahi nge'esí) 'oku tautefito 'a e ma'olunga ai 'a e puliní pea 'oku lava ke ne fakalanga 'a e 'oho 'a e kautí. Ko e pulini 'oku ma'u 'i he 'akaú 'oku 'ikai ke nau ma'u 'a e uesia tatau, na'a mo e ngaahi me'atokoni 'oku pehē 'oku lahi ai 'a e puliní (e.g. fakamalu tēvolo, piini mo e lenitolo).



Ko hono muimui'i ho'o ma'u me'atokoní mo e taimi 'oku 'oho ai ho kautí 'e lava ke tokoni ia ke 'ilo'i 'a e me'atokoni 'oku ala lava ke ne fakatupungá. Kae kehe, ko e founga lelei taha ke leva'i lelei ai 'a e kautí pea ta'ota'ofi ha'ane toe 'oho 'i he kaha'ú ko hono folo ha fo'i'akau ke holoki 'a e lēvolo ho 'iuliki 'ēsití.



Ko e 'iuliki 'ēsití 'oku fa'u ia 'i he sinó 'e he pulini. Ko e vahe tolu 'e ua 'o e puliní 'oku fa'u ia fakanatula 'i hotau sinó pea ko e vahe tolu 'e taha 'oku ma'u ia mei he 'etau ma'u me'atokoní.



Ko e fakatātā 'o e ngaahi me'atokoni mo e inu 'e lava ke ne 'ai ke fakalahi 'a e lēvolo 'o e 'iuliki 'ēsiti 'i ho sinó:

Kakano'i manu kulokula	Pulu, sipi, puaka, kosi, pulu mui
Kakano'i manu hinehina	Moa, pato, pīpī, lāpisi
'Ōkani	'Ate, mafu, kofuua, 'atepili
Me'a tahi (tautautefito me'a tahi nge'esi)	Māsolo, sikalopi, uloula'āvai, paka, 'uo, 'apaloni, ika lolo (sātini, 'enisovi)
Kavamālohi	Pia mo e sipiliti
Inu melie fakasuka	Ngaahi inu 'ikai fakaholo, fua'i'akau

Maumau'i e ngaahi fananga fekau'aki mo e kaí mo e kautí

'I he konga ko ení te tau tēkolo'i ai 'a e ngaahi fananga anga-maheni 'e ni'ihi fekau'aki mo e kautí mo e kaí

Fananga **'E lava ke u leva'i 'a e kautí 'aki 'a hono liliu pē 'a e kaí.**

Mo'oni'i me'á Ko e me'akaí 'ata'atā pē he'ikai lava ke ne leva'i 'a e kautí. Lolotonga ko e kakai 'e ni'ihi te nau 'ilo'i ko hono holoki 'a hono kai 'a e me'atokoni 'oku ma'olunga ai 'a e puliní 'e lava ke ne holoki 'a e lēvolo 'o e 'iuliki 'ēsití 'aki ha ki'i me'a si'isi'i pē, ko e kau fokoutua tokolahi te nau kei folo pē ha fo'i'akau ke leva'i'aki honau kautí pea faka'ehi'ehi mei ha'ane toe 'oho 'i he kaha'ú.

Fananga **'Oku fakatupunga 'a e kautí 'e he inu kavamālohi.**

Mo'oni'i me'á Ko e kakai 'oku 'ikai kenau inu kavamālohi 'oku nau kei sivi pē 'o ma'u nautolu 'e he kautí. Kapau 'okú ke ma'u 'a e kautí, 'e fakalanga nai 'e he kavamālohi ke 'oho, ka 'oku 'ikai ko e kavamālohi pē 'okú ne fakatupungá.

Pepa Fakamatala Mahu‘inga

Fananga **‘Oku totonu ke ta‘ofi ‘eku kai fua‘i‘akaú koe‘uhi ‘oku ma‘olunga ai ‘a e suká (fructose).**

Mo‘oni‘i me‘á Ko e suka (fructose) ko ha suka fakanatula ia ‘oku ma‘u ‘i he fua‘i‘akaú. Hokohoko atu ‘a e kai fua‘i‘akaú koe‘uhi he ‘oku lelei ia ki ho‘o mo‘uí pea ‘oku fonu ai ‘a e ngaahi ivi fakame‘atokoni, ‘enitiokisiteni mo e faipa. ‘Oku totonu ke fakangatangata pē ho‘o inu 'a e kapainu ‘oku ma‘olunga ai ‘a e suka (fructose). Toe, fakangatangata foki mo e huhua‘i fo‘i‘akau ‘a ia ‘oku ma‘olunga ai ‘a e suka (fructose).

Fananga **Ko hono folo ‘o e vaitamini C ‘e lava ke tokoni ia ke holoki ‘a lēvolo ‘o e ‘iuliki ‘ēsití.**

Mo‘oni‘i me‘á Neongo ‘oku mahu‘inga ‘a e vaitamini C ki ho‘o mo‘uí, ‘oku ‘ikai ha fakamo‘oni ko hono folo ‘o e vaitamini C ‘e holoki ai ‘a e lēvolo ‘o e ‘iuliki ‘ēsití. He‘ikai holoki ‘e he vaitamini C ia ‘a e mafatukituki pe ko e lahi ‘o e ‘oho ‘a e kautí.

Fananga **Ko hono inu ‘a e huhua‘i cherry hu‘í te ne fakasi‘isi‘i ‘a ‘ene ‘ohó.**

Mo‘oni‘i me‘á Na‘á ke fanongo nai ko hono inu ‘a e huhua‘i cherry ‘e lava ke ne fakasi‘isi‘i ‘a e ‘oho ‘a e kautí. Kae kehe, ‘oku ‘ikai ha fakamo‘oni mālohi ko hono inu ‘a e huhua‘i cherry te ne fakasi‘isi‘i ‘ene ‘oho pe holoki ‘a e lēvolo ‘o e ‘iuliki ‘ēsití.

Ko e hā ‘e lava ke u fai ke holoki ‘eku tu‘u laveangofua ki he ‘oho ‘a e kautí?

Ko e lisi eni ‘o e ngaahi me‘a tefito ‘oku totonu ke ke fai ke tokoni ke fakasi‘isi‘i ho‘o tu‘u laveangofua ki he ‘oho ‘a e kautí.

- **Folo ho‘o fo‘i‘akaú hangē ko hono fakahinohino atu ‘e he ho‘o toketaá.**
  Teuteu‘i ha palani ki ho kautí mo ho‘o toketaá ke lēkooti ‘a e lahi ‘o e fo‘i‘akau pea ‘ai ha tāketi ‘o e lēvolo ‘o e ‘iuliki ‘ēsití. Te nau toe lava ke tokoni atu ke fa‘u ha palani ke fai ‘i ha‘ane ‘oho, koe‘uhí ke ke lava ‘o fai ha me‘a fakavavevave.

Ko ‘eku Palani Kautí

- **Inu vai.**
  Inu e vaí ke lahi ke fakasi‘isi‘i ‘a e ‘iuliki ‘ēsiti ‘oku ‘i ho totó.

- **Holoki ‘a hono inu ‘o e kavamālohi.**
  Kapau ‘okú ke inu kavamālohi, inu fakanānā. ‘Oku lava ‘e he kavamālohi 'o fakalahi ‘a ho‘o tu‘u laveangofua ke hoko ha‘ane ‘oho. Tautefio ki he pia mo e sipiliti, ‘a ia ‘oku ma‘olunga ai ‘a e pulini.

- **Fakaholó.**
  Ko e ma‘ama‘a ange ‘a e sinó ‘e lava ka tokoni ia ke fakasi‘isi‘i ‘a e ‘oho ‘a e kautí. Ko e ma‘u me‘atokoni mo‘uileleí mo e fakamālohisinó ko e founga lelei taha ia ki he fakaholó. Ko e fakaholo ‘aukai ‘e lava ke ne fakalanga ‘a ‘ene ‘oho. ‘E lava ke pehē mo ha holo vave mei ha fakamālohi sino lahi.

- **Talanoa ki ha tokotaha taukei ‘i he me‘a fakam‘atokoni.**
  Ko e tokotaha taukei ‘i he me‘a fakame‘atokoní te ne lava ke ‘oatu ha fale‘i fakafo‘ituitui kiate koe ke tokoni ki hono tauhi ‘a e fua mamafa ‘oku mo‘uileleí. Te nau toe lava ke tokoni ke ‘ilo‘i me‘atokoni te ne ala fakalanga ke ‘oho ‘a e kautí.

- **Hokohoko atu ke muimui‘i ‘a e ngaahi me‘a te ne ala fakalanga.**
  Tauhi ha lēkooti ‘o e ngaahi faka‘ilonga ho kautí mo ha fa‘ahinga me‘atokoni pē, pe ngaahi ngāue tene fakalanga nai ha ‘oho ‘a e kautí.

KI HA FAKAMATALA LAHIANGE

Kumi ha Tokotaha Fale‘i Ma‘u Fakame‘atokoni (Dietitian) Ma‘u Tohi Fakamo‘oni Ako, fetu‘utaki ki he Dietitians of Australia ‘i he **1800 812 942** pe ‘a‘ahi ki he www.daa.asn.au

Lau ‘a e Australian Dietary Guidelinces pea ako fekau‘aki mo e ma‘u me‘atokoni mo‘uileleí ‘i he www. eatforhealth.gov.au

Ki ha fakamatala lahiange fekau‘aki mo e ma‘u me‘atokoni mo‘uileleí, ‘a‘ahi ki he uepisaiti ‘a e Nutrition Australia ‘i he www.nutritionaustralia.org

Quality Use of Medicines Alliance

‘Oku ‘oatu ‘emau fakamaalo kia ‘Ana Teofilo. Ko e toko taha ni foki ko e Ha‘amoa ka na‘e fanau‘i ‘i Nu‘usila. Ko ‘Ana ko e toko taha tavalivali mo tatongitongi foki, pea ‘oku ne faka‘ata mai ‘i he ‘ene ngaaue ‘a e ‘Ulungaanga Faka-Fonua ‘o e kakai mei he ‘Otumotu Pasifikii. ‘Oku ne fakafehokotaki e tala Faka-Fonuaa, tala tukufakaholoo mo e ngaahi talanoa e nofo-‘a-kaainga.

Lainema‘ungafkmatala: Fetu‘utaki ki he ‘ōfisi ki he langahuí ‘i ho feitu‘ú ki ha fakamatala, ako mo e tokoni ‘i he **1800 011 041** pe ‘a‘ahi ki he

© Copyright Arthritis Australia 2024. Ma‘u‘nga fakamatalá: Ko ha lisi kakato ‘o e ngaahi fakamatala na‘e ngāue‘aki ke fakataha‘i ‘a e pepa koení ‘e ala ma‘u atu ia mei he Arthritis Australia. Faka‘atā: Ko e pepa koení na‘e pulusi ia ‘e he Arthritis Australia ‘o fakataumu‘a ki he ma‘u‘anga tala pē pea ‘oku ‘ikai totonu ke ngāue‘aki ia ke fetongi‘aki ‘a e fale‘i fakafaito‘ó.