

Cholesterol – Fakatu’utamaki ‘ene fu’u lahi Me’akai kakai Ha’amoat moe kakai Tonga Cholesterol – too much is dangerous. Samoan and Tongan Food

Fekau’aki moe ifi tapaka, toto ma’olunga moe fakautuutu e sino moe mamafa, ‘oku ‘uhinga ia koe lahi ‘a e cholesterol i he toto. ‘Oku fu’u fakatu’utaki ‘eni ki he mafu ‘oku malava ke hoko ai ‘a e tu’u fakafokifa ‘a e ta ‘o e mafu pe ko e pa kalava. Ka ko e me’ā kai totonu, moe fakamalohi sino pe fai ha ki’i ngae ma’u pe ‘e tokoni ia ke ne mapule’i ke ‘oua ‘e ma’olunga ‘a e cholesterol.

Ko e ha ‘a e Cholesterol?

Ko e me’ā ‘oku fakatupu ‘i he sino. ‘Oku fakatupu foki ia mei he fa’ahinga me’akai ni’ihī ‘oku tau kai. ‘Oku tau fiema’u foki ‘a e me’ā kai ko ‘eni aia ‘oku ‘iai ‘a e cholesterol ko e uhi ke tau moui lelei ai, ka ko ‘ene fu’u lahi ‘oku fakatu’utamaki leva ia kiate kitautolu.

‘Oku kaunga fefe ‘a e cholesterol ki he mahaki mafu moe pa kalava?

Ko e fu’u lahi ‘a e cholesterol ‘i he toto tene poloka ‘a e nga’ahi halanga toto moe oxyggen ‘oku totonu ke ‘alu ki he mafu moe ‘uto. ‘Oku hoko ai ‘a e tu’u fakafokifa ‘a e ta ‘a e mafu he poloka ‘a e nga’ahi kalava tafe’anga ‘o e toto, pea ‘ikai leva ke ‘iai ha toto fe’unga ‘i hotau mafu. Kapau ‘e poloka moe halanga toto ki hotau ‘uto ‘e hoko ai moe pa kalava.

Ko e ha ‘a e me’ā ‘oku ne fakatupu ‘a e ma’olunga ‘o e cholesterol ‘i he toto?

‘Oku fakatupu ia mei he me’akai ‘oku tau kai. Ko e me’ā kai hange koe to’oto’onga (‘ate moe kofuuua), fingota (ulaula’avai) moe egg yolks (me’ā engeenga he fua’i moa) koe fa’ahinga me’akai ‘eni ‘oku fu’u ma’olunga mo lahi ai ‘a e cholesterol. Ko e fakatu’utamai taha koe fa’ahinga ngako ko e saturated fat ‘oku ma’u ‘i he me’akai ko ‘eni’oku ha ‘I lalo. Neongo pe ‘a e nga’ahi me’aki ‘oku ha ‘i ‘olunga ka ko e kovi taha ‘a e nga’ahi me’ā kai fu’u ngako hange koe:

- kakano’i manu ngako, mince ngako, moa, kili’i moa, sosisi, kapa pulu, kapakapa’i pipi, moe mu’i’i pipi.
- nga’ahi me’akai ‘oku fu’u ngako ngaohi mei he hu’akau hange ko e hu’akau kilimi, siisi, kilimi, kilimi mahimahi, iokoti aisi kilimi.
- Ngako mo e lolo ‘o hange koe pata, ngako’i puaka, nga’ahi ngako ki he feime’akai ‘oku ma’u mei he fale fahi manu moe nga’ahi lolo ki he feime’ā kai ‘oku tohi ai vegetable oil. lolo niu, lolo palm, palm kernel oil, koe lolo ko ‘eni ‘oku fakaaonga’i ‘i he ta’o keke, ta’o pisikete, mo e nga’ahi pie ‘oku fakatau mei he falekoloa. ‘Oku lahi ‘a e nga’ahi ‘oku ha ‘i tu’ā he label ko e vegetable oil, ‘oku ongo ngali ‘oku fakatupu moui lelei ka ko e taki hala’i aupito ia.
- Nga’ahi fale take away moe snack bar ‘e ni’ihī tokanga ‘o ‘oua ‘e fakatau mei ai he ‘oku nau feime’akai’aki ‘a e ngako ‘oku fakatupu ai ‘a e cholestorel.

‘E anga fefe ho’o tauhi ‘a e cholesterol ‘i ho toto keke moui lelei?

- Ko e founiga lelei taha ke tauhi’i’aki ‘a e tu’unga ‘o e cholesterol ‘i hoto toto ko ‘ete fai ma’u pe ha ngae. Ko e me’ā kai ‘oku te kai ‘e fiema’u ke ‘oua na’ā ngako foki. ‘I lalo ni ko e nga’ahi me’aki ki ho’o moui lelei keke fili mei ai.
- Kai lahi mei he nga’ahi me’akai hange ko e laise, sago, ma, noodles, piisi (dried) piini (baked beans) vegetables. Kau ai foki ‘a e ‘ufi, taro, mei, siaine moe fua’i’akau.
- Kapau ‘oku ngako ho’o meat ‘uluaki to’o ia pe toki haka, pea ko e moa manatu’i ke to’o ‘a hono kili. Ko e kapa pulu Ko e kapa pulu ‘oku ‘ikai ke totonu ke toe kau ia he

ma'u me'a tokoni. Kapau 'oku kei kai kapapulu, 'uluaki fakamafana ke 'a ngako pea hua'i ia pea toki kai ' a e meat pe.

- Sai aupito 'a e ika, tatau pe koe kapa ika pe ika fo'ou. Kai ika tu'o ua pe lahi hake he uike. 'Oua na'a fakavolu pe fakapaku. Lolo'i 'a e ika ki he nga'ahi fakaafe pe, 'oua 'e lolo'i he taimi kotoa pe 'oku ke kai ika ai lolo'i tatai taha pe.
- Kapau 'oku ke kai 'a e nga'ahi me'a kai ngaohi mei he hu'akau , fili ' a e mekai 'oku tohi ai 'low fat' pe 'reduced fat'.
- Nga'ahi me'akai soia, hange ko e tofu pe soymilk 'aia 'oku mohu he calcium, kai ai he 'oku tokoni ia kene holoki 'a e cholesterol.
- Fakaaonga'i 'a e ngako fakatupu mouilelei ki ho'o feime'akai. Fakaaonga'i si'isi'i ha fa'ahinga lolo pe, 'e tokoni 'eni ke fakasi'isi'i 'a e cholesterol. Tatau pe ki he canola oil, lolo pinati, safflower, sunflower, soybean moe lolo koane, sesame oil moe lolo olive.
- Fakangatangata pe ta'ofi aupito 'a e me'akai fakapaku 'i ho 'api pea moe taimi kai 'i he nga'ahi feitu'u kehe pe falekai.
- Ta'o, pe haka mao 'aki ha ki'i mei lolo si'isi'i pe ko e founa feimekai lelei taha ia. Ko e lelei taha keke faka'aonga'i ha fakapaku (non-stick) ki hono fakapaku ho'o me'akai. Fakapaku'aki ha mei lolo si'isi'i pe ko ho'o vali 'aki pe fakapaku ha me'i lolo.
- Kapau 'oku ke fakaaonga'i ha lolo niu, 'e sai ange ' a e fat reduced brands (malava ke ma'u mei he nga'ahi supermarket). Ko e fo'i lea koe 'light' pe 'lite' 'oku tohi takafi.
- Fakaaonga'i fakafuofua pe 'a e salad dressing moe mayonnaise. Fili 'a e fa'ahinga 'oku ha he takafi 'a e 'fat free' pe 'low fat' 'o kapau 'oku ke fie fakaholo.
- Fakasio 'a e nga'ahi koloa 'oku ha he takafi 'a e Heart Foundation 'tick' simipolo. Ko e faka'ilonga ko 'eni (ko e fo'i siakale lanu kulokula moe fo'i 'tick' hinehina 'i loto malie). Ko e faka'ilonga ko 'eni 'oku 'uhinga ia 'oku fakatupu moui lelei 'a e me'akai ko 'eni ki ho mafu.

'Oku fakatupu moui lelei nai 'a e nga'ahi me'akai 'oku tohi ai 'a e cholesterol free?

'Oku 'ikai totonu keke kai kotoa, koe nga'ahi me'akai nii'ihhi 'oku 'ikai ke 'iai ha cholestorel ia ka 'oku lahi ai 'a e ngako. Ko e ngako koia tene lava pe 'eia ke fakatupu ha cholesterol i ho sino.

'E lelei pe nai keu kai 'a e nga'ahi me'akai fonu he cholestorel hange koe to'oto'onga 'o e fanga manu, fingota moe fua'i moa?

'Kapau 'oku normal ho toto 'e sai pe, ka e oua kai ke hulu. Kapu 'oku ma'olunga 'a e cholesterol 'i ho toto kai si'isi'i aupito. Kapau 'oku 'ikai teke fu'u mahino'i pea ke fakaeeke ki ho'o tokota pe koe dietian.

'E lava fefe keu 'ilo'i 'oku ma'olunga hoku choesterol?

'Oku lahi pe kakai ia 'oku nau ongoi fiemalie pe neongo 'oku ma'olunga 'a e cholesterol 'iate kinautolu. Ko e founa lelei taha 'alu ki ho'o toketa kene sivi 'a e tu'unga pau 'oku 'iai ho cholesterol.

'Oku totonu nai ke ta'ofi 'a e fanau mei he me'akai 'oku ne fakatupu 'a e ma'olunga 'o e cholestorel?

'Ilo he 'e malava pe ke kamata maumau'i 'ehe choestorel 'a e nga'ahi neave 'oe toto 'i he fanau, talavou moe finemui. 'E lelei ke fakasi'isi'i 'a e nga'ahi me'aki hu'akau hange ko e hu'akau, iokoti, siisi ki he fanau kuo nau ta'u 5 pe lahi hake. Ko e fanau si'i hifo he ta'u 5 'oku nau fu'u fiema'u 'a e me'akai hu'akau hange koe huaka'u, iokoti moe siisi. 'Oku mahu'inga aupito ke fakangatangata pe 'a e me'kai ngako hange koe chips moe pisikete.

Kapau 'oku ke fiema'u ha tokoni 'i ho'o telefoni he lea fakapapalangi, ta leva ki he Translating and Interpreting service (TIS) he 131 450.

'E lava pe foki keke ma'u ha nga'ahi fakamatala fekau'aki moe mou lelei 'i ho'o lea pe 'a'au (Fakatonga) mei he Multicultural Communication website 'i he <http://mhcs.health.nsw.gov.au>