

Ga'o i le toto (Cholesterol) – a tele na'uá ua mata'utia Mea'ai a Toga ma Samoa

Cholesterol – too much is dangerous. Samoan and Tongan Food

E faatasi ai ma le ulaula, o le toto maualuga ma le ova o le mamafa, tele na'uá o le ga'o (cholesterol) i le toto, e faateleina ai le avanoa e maua ai i le ma'i fatu poo le stroke (poloka le toto i le fai'ai). Peita'i o mea'ai sa'o, ma le faifaiepa o faagaioiga faamalositino e fesoasoani lea i le puleaina o le ga'o i le toto.

O le a le ga'o i le toto (cholesterol)?

O le mea e gaosia i totonu o le tino. E maua foi i nisi o mea'ai. Tatou te manaomia ni nai ga'o i le toto mo le soifua lelei, peita'i a tele na'uá ua mata'utia loa.

E faapefea ona fesoasoani le ga'o i le toto i le ma'i fatu ma le stroke poloka o le toto i le fai'ai?

O le tele na'uá o le ga'o i le toto o le a poloka ai alatoto o loo tauaveina ia le toto ma le okesene i le fatu ma le fai'ai. O le ma'i o le fatu oso e mafai ona oso pe afai o alatoto e tau i le fatu ua poloka, e matelaina ai le fatu i le leai o se toto. O le stroke o le a tupu pe afai ua poloka alatoto i le fai'ai ona pe ai loa lea ose vaega o le tino, lima, vae, poo se itu atoa e tasi o le tino, poo le oti ai foi (ole stroke lena).

O le a le mea e mafua ai le maualuga o le ga'o (cholesterol) i le toto?

E masani lava ona o ituaiga o mea'ai e te 'ai ai. Ae ui lava i le tele o mea'ai – pei o le ofu (offal) (mo se faataitaiga, o le ate ma fatuga'o) figota (mo se faataitaiga o ula) ma lega o fuamoia, mo se faataitaiga - i tulaga lava faanatura e maualuga lava le ga'o i le toto, ma e lé o mea ia le faafitauli autú. O le mafua'aga autú lava o le ga'o lé lelei e ta'ua o le ga'o mai manufasi (saturated fat) e maua i mea'ai pei o:

- fasipovi ga'oa, povi vili ga'oa, moa, pa'u moa, sosisi, pisupo, fasi mamoe ma si'usi'u pípi.
- mea'ai mai lafu manu pei o le susu, sisi, kulimi, kulimi faaoona, iokata (yoghurt), aisikulimi ga'o ma suáu'u pei o pata, ga'o pua'a, ga'o maló mai le fale povi ma suáu'u e fai ai kuka ua makaina o suáu'u mai fualaau aina.
- sua o le niu ma le pe'epe'e.
- suáu'u mai le popo, suáu'u mai fatu o maniuniu(o suáu'u nei e masani ona i ai i keke, o masi keke ma pai e faatau mai faleoloa). O nisi o taimi e lisiina o 'suáu'u mai fuálaau' i o latou pusa e foliga mai ai e lelei ma saogalemú - peita'i e taufaasesé.
- o le tele o fale e kuka vave ai mea'ai, ma tama'i faleaiga (take away) (e masani lava ona kuka a latou mea'ai i ga'o e lé lelei mo le soifua maloloina).

E faapefea o faatumauina le ga'o i le toto (cholesterol) i le maualuga lelei saogalemú?

- O le faia pea lava pea o faagaioiga faamalositino, o se auala pito sili lea e fesoasoani ai i le faatumauina pea o le maualuga o le ga'o i le toto i le maualuga lelei saogalemú. O au mea'ai e mafai ona maua ai le isi eseesega

tele lava. I lalo ifo o loo i ai ni auala e te fiafia ai e taumafa i mea'ai lelei mo le soifuamaloloina.

- Taumafa le tele o mea'ai pei o alaisa, saito, falaoa, pasta, noodles, pi ua faamamago ma pi 'u'umi (mo se faataitaiga, pi ua tao -baked beans), fualaaui, e aofia ai ia ufi, taro, 'ulu, fa'i mata ma isi fu'alaau aina.
- A'o le'i kukaina, aveese ia ga'o na e te iloa atu mai 'a'ano o manu (e aofia ai ma povi masima) poo moa foi, ma ia sae ese pa'u o moa. O le mea silisili lava, aua le toe ai pisupo. Ae afai e te 'aiina pea, faavevela muamua ia alu ese se isi vaega o le ga'o ona sasa'a ese lea.
- Fiafia i i'a (fou pe tu'u apa) e tataui lava ona faalua i le vaiaso, ae aua le faafalaoamataina (battered) poo le falai fo'i. Kuka i'a i le pe'epe'e mo na'o ni faatasiga faapitoa lava, i lo le faia i taimi uma lava.
- Afai e te 'ai i mea'ai mai lafu manu (dairy products) filifili na o mea'ai na e tusi ai 'maualalo le ga'o' (low fat) poo le 'faaititia ga'o' (reduced fat).
- Ia aofia ai mea'ai fai i soya pei o le tofu poo le soya susu lea e tele ai le calcium (calcium enriched soyamilk) pe a faapea e te fiafia i ai, e fesoasoani latou ia i le faaititia o le ga'o i le toto.
- Faaoga ia ga'o e lelei mo le soifua e fai ai kuka. A faala'ititi, o nisi o su'au'u e aoga e faaititia ai ga'o i le toto. E aofia ai la mea nei, su'au'u kanola, pinati, safflower, sunflower, soybean ma le su'au'u o le saga, su'au'u sesame ma le olive.
- Fuafua faatu'oi (limit) ia le kukaina umi o mea'ai i le ga'o loloto, ia ma le o 'a'ai so'o i faleaiga. O le taoina, falai i le ausa ma sa'eu (ma sina tama'i su'au'u lelei) o auala fautuaina ia e kuka ai. Afai e te manaomia le falai o mea'ai, faaoga se falai e le pipi'i le muli. Poo le isi foi mea e fai, faaoga sina tama'i su'au'u lelei, ia poo le vali le falai i se pulumu i sina tama'i su'au'u.
- Afai e faaogaina le pe'epe'e o le popo, e sili atu ona faaoga le ituaiga ua faaititia le ga'o (e maua i le tele o faleoloa tetele supamaketi) O la e i ai upu nei mamá (light) poo le lite i le pepa la e tusi ai le igoa. Ia matua faaoga aua le manumanu.
- Ia faaetete le so'ona faaogaina o mea faisalati ma le mayonnaise. Filifili ia mea o loo tusia ai le 'leai ni ga'o' (fat free) poo le 'maualalo ga'o' (low fat) pe afai e te mana'o e faaititia lou mamafa
- Vaai mo mea'ai la e tusi ai faailoga faasa'o a le Faalapotopotoga mo le Fatu (Heart Foundation 'Tick' symbol). O leni faailoga (le li'o mumu ma le faasa'o (tick) pa'epa'e i le ogatotonu) e tau mai ai ia te oe e saogalemú le mea'ai lea mo lou fatu.

Pe lelei mo le soifuamaloloina ia mea'ai o loo tusi ai upu nei 'e leai se ga'o i le toto o i ai'?

Atonu e leai. O nisi o mea'ai e leai se ga'o i le toto o i ai, ae o loo i ai lava ga'o le lelei - o ga'o la nei o le a mafua ai le toe faia e le tino o ni ga'o i le toto e faasili atu.

Pe saogalemú ea ona ai mea'ai e maualuga ga'o o le toto la e i ai pei o ofu, figota ma fu'amoá?

E lelei lava pe afai e faifuafua lelei, pe afai o tulaga lelei pea ga'o o le toto i lou toto. Afai ua maualuga atu

tele le ga'o o le toto, faatapula'a mea'ai ia. Afai e te le o mautinoa lelei, fesili i lau foma'i poo le tagata e faatonutonuina ia mea'ai (dietitian).

E faapefea ona ou iloa ua maua a'u i le ga'o ile toto (cholesterol) maualuga?

O le toatele lava e maua i le ga'o i le toto ae maualuga, latou te faalogoina lava le soifua malosi lelei. Pau lava le auala e iloa ai o le fesili i lau foma'i ia siaki le maualuga o ga'o i lou toto.

Pe se mea tatau i tamaiti ona le toe tagofia mea'ai e oso ai i luga ga'o i le toto?

O ga'o i le toto e mafai ona latou amata faaleagaina ia alatoto i tamaiti laiti se'i o'o i le tulaga talavou. Ofa ia mea'ai mai manu ua faaititia ia ga'o, pei o susu, iokata ma sisi i tamaiti ua ova atu i le 5 tausaga le matutua. E ui lava o tamaiti laiti ma tamaiti e i lalo ifo o le 5 tausaga le matutua latou te manaomia le atoatoa o mea'ai mai manu pei o susu, sisi ma iokata, e taua lava le faagata faatapula'a o isi mea'ai pei o pateta falai (chips) ma masi keke.

Afai e te manaomia se fesoasoani i le faiga o telefoni i le Igilisi, vili le auaunaga a Faaliliupu ma Faamatalaupu (Translating and Interpreting Service - TIS) i le 131 450

E mafai ona e maua nisi faamatalaga i lau gagana i le website a le Multicultural Communication i le <http://mhcs.health.nsw.gov.au>