

Healthy Eating

Taumafa ma 'Ai mea'ai e Lelei mo le Soifua Maloloina



Turn to us



O le uiga atoa lava o le taumafa ma 'ai mea'ai e lelei mo le soifua maloloina, o le fiafia lea i le tele o ituaiga eseese o mea'ai mai mea taitasi i vaega o mea'ai nei i vaega o kulupu o mea'ai nei e lima:

- fuālaau mata (vegetables) ma lekiumi/pi (legumes/beans)
- fuālaau'aina (fruit)
- mea'ai mai fatu pei o falaoa, siliole (cereals), alaisa ma pasta
- 'a'ano o manu māmā, i'a, moa ma nati
- susu iokati ma sisi poo nisi mea e fesuisuia'i mai.

O loo tuuina mai i le Taiala i le Taumafa ma 'Ai e Lelei mo le Soifua Maloloina a Ausetalia se taitaiga faigofie lava i ituaiga o mea'ai e tatau ona tatou 'a'ai ai i aso taitasi uma mo le lelei o le soifua maloloina. Ina ia faafaigofieina ai atili tulaga ia, ua faatulagaina mai ai foi i lenei taiala le tele poo le aofa'i o mea taitasi mai nei vaega o kulupu e ao ona tatou taumafai ia o'o i ai i aso taitasi.

Fuālaau mata (vegetables) ma lekiumi/pi

O le 'ai o fuālaau mata mai ituaiga eseese uma i aso taitasi o se auala lelei tele lea e mautinoa ai o loo e mauaina ia mea lelei mai mea'ai ete manaomia ina ia e tumau ai pea i le soifuaga maloloina lelei. E faapena ai foi ona maua mai ai mea lelei taua e lavea ai ma le tele o fibre, o fuālaau mata foi e maualalo ia le kilokuluse, o lona uiga o mea'ai lelei tele lava e tatau ona 'ai tele i ai e aunoa ma sou popole i le lapo'a ai o lou manava/sulugatiti.

Mo le soifua maloloina ia lelei, e tatau ona tatou 'aina ia lima ituaiga o fuālaau mata i aso taitasi uma lava.

O le asuga poo le tasi o fuālaau mata e tutusa ma le tasi le pateta, ½ le ipu o fuālaau ua kukaina, 1 le ipu o salati fuālaau mata, poo le ½ ipu o lentils poo isi lekiumi.

Ituaiga o fuālaau mata e aofia ai:

- Karoti, polōkoli, pi, saga, sukini
- Pateta, pateta suamalie, maukeni
- Letasi (Lettuce), kukama, tamato
- Pikiliki (Chickpeas), pi pei ni fatuga'o, lenitilisi (lentils).

O mea'ai tuu'apa, faa'aisa ma ua faamamago, mai ituaiga e tele o fuālaau mata o nisi ia o le tele o ituaiga o mea'ai e mafai foi ona fesuisuia'i ai ma faa'aisa mo fuālaau mata fou faato'ā tau mai, ma e tutusa lava le lelei o mea aogā e maua mai ai. O nei mea'ai e taugofie, e faigofie lava ona saunia ma e faigofie i vaega o nofoaga poo nuu tu ese ma mamao. Ae tau lava ina ia aua nei faaopoopo i ai nisi ituaiga o masima.

O faigata ona e au atu i le 5 asuga poo ituaiga o fuālaau mata?

Faataitai nisi o fautuaga nei ina ia maua ai e lou tino le tele atu o fuālaau mata mo lou aso:

- 'Ai ia tele ituaiga o lanu o fuālaau mata i aso taitasi uma lava e aofia ai le, mūmū, lanu meamata, lanu moli, pa'epa'e e filifili mai ai.
- Tipitipi fuālaau mata pei ni fasi laau ma teu i le pusa'aisa mo mea'ai faava'i'aiga lelei mo le soifua maloloina
- Ia faaopopo lava ia fuālaau mata i au 'aiga uma lava. Faaopoopo foi ia fuālaau mata ua tipitipi ma valuvalu i supo, kasalole poo pasata i ipu mea'ai (pasta dishes)
- Faaopoopo ni pi i ipu o 'a'ano o manu e pei o le sosi Bolognese poo le taco mince
- Faatau mai fuālaau mata mai i tau na e maua ai (season) poo mai faatoaga pito lata ane ma maketi a faifaatoaga mo le tau e sili ona lelei ma fetai i le tupe ma e umi foi o aogā ma lelei.

GPO Box 9824 Brisbane QLD 4001

Phone: 1300 136 588 | Fax: (07) 3506 0909 | Email: info@diabetesqld.org.au | www.diabetesqld.org.au

ABN 18 009 790 327

Healthy Eating

Taumafa ma 'Ai mea'ai e Lelei mo le Soifua Maloloina



Turn to us



Fuālaau'aina (Fruit)

I Kuiniselani e faamanuiaina lava matou i le tele o ituaiga o fuālaau'aina eseese e suamalie ma lelei i le taumafa e maua i le tausaga atoa lava. E pei foi o fuālaau mata (vegetables) e tuuina mai ai ma mauaina māi i fuālaau'aina ia mea taua e lelei mo le tino (nutrients) ma e faatumulia i faalavalava - (fibre). E tuuina mai foi i fuālaau'aina ia kilokiuluse (kilojoules) e sili atu nai lo fuālaau mata, ma o le mea lea ua matou fautuaina ai ia lua lava ni au fuālaau'aina e'ai i le aso.

O mea'ai tuu'apa, faa'aisa ma ua faamamago, o nisi foi nei o filifiliga lelei tele mo mea'ai faavai'aiga faavavave e lelei mo le soifua maloloina poo le faaopoopo atu foi i au mea'ai e te fiafia lava i ai. Ia mautinoa e te filifiliina ia mea'ai tuu'apa e i ai sua natura nai lo le sua sirapu suamalie (syrup).

Mo se faaitaiga o asuga poo le tele o fuālaau'aina e aofia ai le:

- 1 le apu faaleogalua, pea, fa'otā poo le moli
- 2 tamai apricots, palamu poo le kiwi fruits
- 1 se ipu o fuālaau'aina tuu'apa
- ½ ipu inu o le sua fuālaau'aina (juice)
- apricots ua faamamago poo le 1 ½ sipuni lapo'a o salatana

Fautuaga ia fiafia ai pea e'ai ia tele o fuālaau'aina i aso taitasi uma lava:

- Faatau mai fuālaau mata mai i tau na e maua ai (season) poo mai faatoaga pito lata ane ma maketi a faifaatoaga

mo le tau e sili ona lelei ma fetau ma le tupe ma e umi foi o aogā ma lelei

- Filifili fuālaau'aina ia sili atu nai lo sua o fuālaau'aina e faaopoopo ai atili ia fibre
- Faataitai ia fuālaau'aina e pei o se me'ai suamalie (dessert) e maualalo le ga'o o iokati poo custard
- E lelei tele atu ia fuālaau'aina e malosai ai le soifuaga e ola ai ma e maua mai ai foi le malosai e faatumauina ai pea lea malosai mo tā'aloga ma isi faagaioga fai. O le a la le mea e lē faafesui'ai ai loa ia vai inu mo tā'aloga mo se fa'otā ma se fagu vai inu.

O mea'ai e i ai fatu (grain foods) pei o falaoa, siliolo (cereals,) alaisa ma pasta

O mea'ai e i ai fatu e tatau lava ona fai ma mea'ai autū ma tele i ai a tatou mea e'ai, ia taumafai nei loa e'ai nei mea'ai i au'aiga uma lava. Toaga e'ai ituaiga o mea'ai e i ai fatu (wholegrain), pei o falaoa multigrain, i soo se taimi e mafai ai ia mautinoa ai ete mauaina ai le malosai e umi lava o aogā ma e tele ai foi fibre.

O vaega poo kulupu o mea'ai e i ai fatu e aofia ai mea'ai pei o:

- falaoa - breads
- mea'ai ile taeao siliolo - breakfast cereal
- polesi - oats
- alaisa - rice
- pasata - pasta
- saimeni - noodles

- falaoakilipisi - crispbreads
- tama'i panikeke mafolafola - crumpets
- poleneta - polenta
- kusikusi - cous cous
- kuinoa - quinoa

E masani pea lava ona popole tagata i le tele o nei mea'ai e latou te 'aina mai nei vaega poo kulupu o mea'ai, aemaise lava pe afai o loo latou taumafai e lusi o latou pauna ma o latou mamafa. Ae o nei mea'ai e aliali mai e maualalo lava ia ga'o e maua mai ai ma o le a e faalogoina ai e umi lava o e maona ma o loo tumu pea lou manava, ae maise lava pe a filifiliina ia mea'ai e i ai fatu - (wholegrain).

Maitau ma vaai lelei le lapopo'a o mea nei pei o le tele o le pata, masarini (margarine) poo isi mea e faaopoopo ma tuu i luga o mea'ai nei.

O le tasi o se mea'ai e i ai fatu e tutusa ma le:

- 2 fasi falaoa
- 1 le ipu o le alaisa ua kukaina poo le pasta
- 1 1/3 o ipu mea'ai o le taeao (breakfast cereal)

Fautuaga lelei tele mo mea'ai e i ai fatu:

- Mo ituaiga eseese, faataitai i ituaiga eseese o mea'ai e i ai fatu pei o kusikusi (cous cous) poo polenita (polenta). E vave lava le sauniga ma e manaia lava pe a asu faatasi mai i ipu ma le kaselole (casserole).
- Ia faaopoopo i ai ma le pali auro (pearl barley) i supo e maua ai le pa malosai o le malosai

GPO Box 9824 Brisbane QLD 4001

Phone: 1300 136 588 | Fax: (07) 3506 0909 | Email: info@diabetesqld.org.au | www.diabetesqld.org.au

ABN 18 009 790 327

Healthy Eating

Taumafa ma 'Ai mea'ai e Lelei mo le Soifua Maloloina



Turn to us



- Faataitai isi ituaiga o falaoa mo au sanuisi i taimi o lunch e aofia ai foi ma falaoa Turkish, falaoa pita pe affi.

'A'ano o manu māmā, i'a, moa ma nati

O lenei vaega poo kulupu o mea'ai o le faapogai autū lenei e maua mai ai le polōtini, u'amea ma le vitamini B12 mo o tatou tino, O le u'amea e taua tele lava faapitoa mo fafine ma o u'amea i mea'ai o 'a'ano o manu e faigofie ona mimitina mai isi mea'ai e pei o fuālaau mata (vegetables) ma lekiumi.

O 'a'ano o manu o se vaega taua lava o le vaega o mea'ai i Ausetalia, ae e aliali mai ua tatou 'a'ai tele lava i ai i asuga lapopo'a nai lo le tele tatou te manaomia.

O le asuga e tasi poo le tele o 'a'ano o manu e tutusa ma le:

- pe tusa ma le 100g o 'a'ano o manu ua kuka poo le moa
- ½ ipu o 'a'ano o manu vili māmā (mince)
- 80-120g o i'a
- 2 tamai fuāmoa
- ⅓ ipu nati
- ½ ipu o lentils, pi kiliki (chickpeas) poo isi ituaoga pi

Mo i latou e lē 'a'ai i 'a'ano o manu, o isi la mea e suitulaga ai o lentils, pi kiliki ma isi ituaiga o pi e taua foi auā e maua mai ai le polōtini. Ae peitai e aogā ma lelei mo tagata uma ona 'a'ai pea lava pea i nei ituaiga o mea'ai i taimi uma.

O ga'o mai 'a'ano o manu ua ova le malolosi tele, ia e mautinoa e filifili e faaoga 'a'ano o manu māmā (lean meat) pe afai e mafai, ma tipi ese ia ga'o na ete iloa atu ae le'i kukaina lau fasi povi.

Fautuaga:

- Faataitai ia ga'o e maualalo le ga'o e kuka ai pei o le faavevelaina (grilling) poo le falai ae sa'eu
- Faamanogi lau fasi povi i le ga'o marinades e maualalo le ga'o ma lau laau vailaumea (herbs) e pei o paluga o vailaumea, aniani saina ma le sua o le tipolo
- A oo ina kuka ia kasalole (casseroles) ma sitiū, faataga mea ia ia malūlū laititi ona tipi ese lea o ga'o na e i luga ae lei aveina atu e 'ai
- Taumafai e 'ai ia tele ni i'a i vaiaso taitasi uma lava, faavevela pe tao i'a nai lo le falaiina
- Ina ia faasaoina tupe ma faateleina pea ia fibre ma mea lelei i totonu o au mea'ai, faalaititi ia 'a'ano o manu ete 'aiina ae ia faatele ia lekiumi pei o pi pei ni fatuga'o poo pi kiliki (chickpeas).

Susu iokati ma sisi poo isi mea e fesuisia'i ai

O mea'ai mai manu/povi e pei o susu, iokati ma sisi o nisi nei o mea'ai taua e maua mai ai le kalasiumi ma polōtini. O le toatele lava o tagata matutua ua fautuaina ia 'ai pe tusa o le 2 asuga o mea'ai mai manu/povi i aso taitasi uma lava. Mo le soifua maloloina ia lelei, taumafai e filifili ia mea'ai e maualalo ga'o

e i ai, poo ituaiga o susu sikimi (skim milk) iokati ma sisi.

O se faataitaga o asuga mai nei kulupu o mea'ai:

- 1 le ipu susu
- 40g o le sisi
- 200g le ipu iokati
- ½ ipu susu ua faamatalaina
- 5 satini
- 1 le ipu amani (almonds).

Afai ete lē 'ai i mea'ai mai le kulupu lenei o mea'ai, o isi la mea'ai e tele ai le kalasiumi susu soi poo iokati e lelei tele e fesuisia'i ai pe sui tulaga foi.

Fautuaga ina ia aofia ai nisi mea'ai mai manu mo lou aso:

- Inu sau ipu susu i le taumi o le mea'ai i le taeao
- 'Ai mea'ai iokati e maualalo le ga'o i vaiaiga
- Taumafai e inu susu masani nai lo susu e faasuamalie ia aua nei i ai le suka ua tele atu i mea inu nei
- Faaopoopo sisi i au sanuisi
- Afai ete lē fiafia e 'ai mea'ai mai povi/manu, e mafai lava ona e faamalieleina ou manaoga i le faaopoopoina o le susu poo le susu pauta i lau supo poo sosi poo le faaopoopo o sisi ma pasata poo fuālaau mata
- E ui a o sisi vaivai pei o rikota ma cottage cheese e maualalo ia ga'o ma kilokuluse ae lē mafai ona faitauina agai atu i au asuga mai nei vaega poo kulupu o mea'ai, ona e laititi lava ia kalasiumi e maua mai ai.

GPO Box 9824 Brisbane QLD 4001

Phone: 1300 136 588 | Fax: (07) 3506 0909 | Email: info@diabetesqld.org.au | www.diabetesqld.org.au

ABN 18 009 790 327