

Suka ma le Soifua Maloloina

Ia lē silia ma le 12 sipuniti o le suka faaopoopo (added sugar) e taumafa ile aso

O suka faaopoopo latou te saunia le mea lenā – seisi suka. Mo tagata matutua faapea tamaiti, ua fautuaina e le Faalapotopotoga o le Soifua Maloloina ole Lalolagi, e tatau ona lē silia ma le 12 sipuniti o le suka faaopoopo ile aso. O le suka faaopoopo o le suka lea e faaopoopo atu e faasuamalie ai taumafa gaosi faapea vaiinu.

O le suka i fualaau taumafa mata atoatoa ma le susu fou e lē aofia ai ile vaega lea ole “faaopoopo”. O ia taumafa e iai nutrients e telei mo le tino, e aofia ai le faipa (dietary fibre), vitamini ma minerale.

Ae afai e faaopoopo iai le suka i meaai, pe sui ai foi le suka faalenatura, o le a o tatou faateleina loa le malosiaga (calorie) o loo aofia ai e aunoa ma le saunia o ni isi penefiti tau nutrition poo taumafa paleni.

Ua fautuaina ina ia aua nei toe silia ma le 12 sipuniti o le suka faaopoopo ile aso



Pe fia sipuniti ole suka e maua i nisi o taumafa ma vaiinu taatele?



Se fagu ole vaiinu faatupu malosī (energy drink)



Se fagu fruit smoothie



Se faguinu mo ē o taaalo



Poloka ole keke veloveta mumū



Apainu suamalie



Ono fasi marshmallows e kava ile sukalati



Cupcake ma lona kulimi aisa



Malūtaeao suavaia



Se container o le yoghurt suamalie ma le siamu



Se apa laititi o baked beans



O le aofai ole suka ise ipu malamalama e tasi o le sua ole moli



e tutusa male:



E faigofie ona soona taumafa i le suka

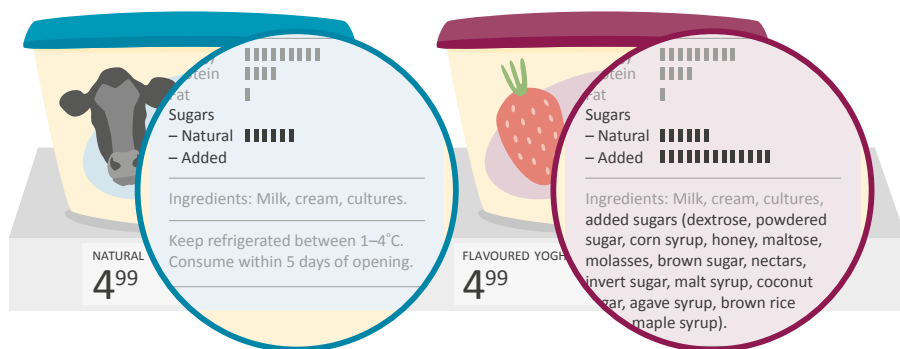
E faigofie ona soona taumafa ile suka mai juice ma vaiinu suamalie, aua e matele lava ile vai ma le suka o loo aofia ai. Tasi le ipu malamalama o le juice moli e ono aofia ai le suka sui mai le lima pe ono foi o moli atoatoa. Ma e ui ina faigofie ona taumafa lea vaega tele o le suka, e ono lē tele se avanoa e te tausami ai ni moli se tele ile taimi e tasi.

O vaiinu suamalie e le lagona ai se tumu o lou laualo e pei ona faia e taumafa.

O le ala lea e faigofie ai ona soona tagofia. Ae o se tama'i vaiinu suamalie laititi, e aofia ai le iva o sipuniti o le suka faaopoopo, o lea la o le inumia ole na o le tasi e foliga mai ai ua toetiiti e oo ile maualuga faatapulaaaina e te inumia mo le aso atoa.

O suka faaopoopo e lalafi i totonu o meaai ma taumafa – ma e faigata ona iloa ile supamaketi

I luga o faailo o oloa, e na’o le aofaiga ole suka e ao ona faailoa. O le ala lea e faigata ai ona tau sailia pe fia le aofai ole suka ua faaopoopoina ae pe fia foi le suka sao sa iai ile taumafa poo le vaiinu. O suka faaopoopo e ono eseese uma igoa...



O le soona taumafaina o le suka faaopoopo e ono oo ai ini gasegase ogaoga

O le au suesue ua o latou maua le mau aafiaga lē lelei tau le soifua maloloina e iai sootaga ma le soona taumafa ile suka:



Soifua maloloina o oloa

O le pala o oloa (nifo) ua faatupulaia ile taumafaina o le suka, atoa ai ma le fesootaiga ile taumafaiga e faaititia le soona taumafaina ole suka ma le lamatia ai o oloa.



Gasegase ole fatu

O tagata e tausamia se vaega tele o taumafa faasuka ma vaiinu e ono iai le lamatiaga e aafia ai ile gasegase o le fatu.



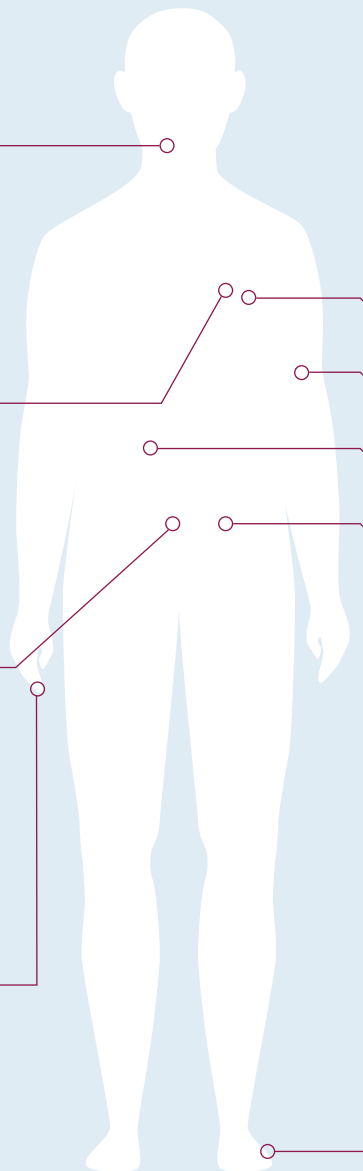
Faatupulaia ole lapoa (aemaise lava le lapoa ole manava)

O le faatuputeleina o le suka e inuina ma le taumafaina o suka faaopoopo i vaiinu suamalie ua iai lo latou sootaga ma le faateleina o le lapoa.



Ma’i suka

O faamaoniga ua iloa ai o tagata e soona taumafa i meaai faasuka poo vaiinu e ono iai lamatiaga mo le ma’i suka i lona vaega 2 (diabetes type 2).



O loo iai nisi o suesuega faasaientisi o loo taua ai o le fructose e ono iai ni ona aafiaga lē lelei ile soifua maloloina.

Afai e taumafaina se vaega tele o le fructose, e to’ā le ga’o ile ate. O lea, ma isi vaega o le tino e ono aafia ai i nisi o tulaga eseese tau le soifua maloloina.



Ga’o ile toto



Maua luga le toto



Gasegase o le ate ga’oa



Teena o le inisulini



Gugu

O loo suesueina pea nei e le au suesue le mea tonu lea e alai ona aafia le tino i ituaiga suka eseese e pei o le fructose. Ae o lou malamalama ile tele o le suka o loo e taumafaina e taua tele mo lou soifua maloloina.