

Mahaki 'o e Kofuua pea mo e Potasiume

Ko e ha 'a e potassiume pea ko e ha hono mahu'inga?

Ko e potassiume ko ha hahu'a 'oku 'i he ngaahi me'akai. Ko e taimi 'oku lahi fe'unga ai 'i ho sino, 'oku tokoni lelei 'a e potassiume ki he uoua ke nau fengae'aki tonu pea tauhi ke potupotu tatau 'a e taa ho mafu.

'Oku anga fefe 'ene uesia he kofuua 'a e potassiume?

'Oku fe'unga lelei 'a e potassiume kapau 'oku mo'ui lelei ho kofuua. Ko e me'apango, 'e lava he mahaki 'o e kofuua ke ne fakatupu 'o lahi 'a e potassiume 'i ho sino. Ko hono 'uhinga 'eni:

- 'Oku 'ikai lava he kofuua ke to'o 'a e potassiume ko e tupu mei he mahamahaki 'o e kofuua.
- 'Oku 'i ai ha ngaahi faito'o tokoni ki he kofuua 'oku ne lava 'e ia 'o fakatupu 'a e levolo 'o e potassiume ke lahi.

Ko e ha "e hoko ka lahi 'a e potassiume 'i ho sino?

'Oku fakatu'utamaki ka lahi 'a e potassiume 'i ho sino.

'E lava ke ne fakatupu:

- Vaivai he uoua
- Mamatea pe ko ha mofisifisi
- Holo pe 'ikai sai feta'aki 'a e mafu
- Mate fakatu'upakee tupu mei he tu'u taa 'a e mafu

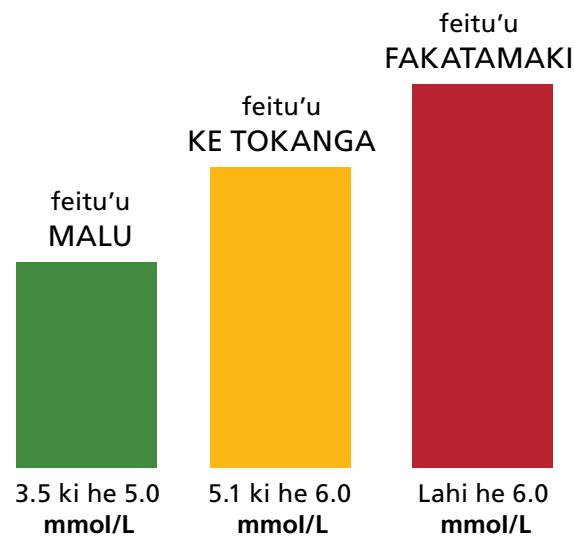
Kapau 'oku ke ma'u 'a e mahaki ki he kofuua, 'oku fiema'u ke sivi toto ma'u pe ke vakai'i 'a e lahi 'o e potassiume 'i ho toto. Kapau 'oku ma'olunga 'a e levolo ho potassiume, 'oku fiema'u ha faito'o kene holoki. Sio ki he puha (to'omata'u) "Souni Potassiume" ke toe ma'u ha fakamatala.

Ko e ha teu hoko atu ki ai?

- 1 'Alu ma'u pe 'o sivi toto ke vakai'i 'a e levolo potassiume ho sino.
- 2 Feinga ke ke kai me'akai 'oku si'isi'i-potassiume vakai'i **peisi 2** pea **peisi 3** ke 'ilo 'o kau ki he levolo potassiume he ngaahi me'akai
- 3 Vakai'i 'a e ngaahi founiga ke muimui'i 'a ho kai me'a 'oku si'isi'i-potassiume pea tauhi lelei 'a e levolo potassiume (sio **peisi 4**).

Souni Potassiume

E fai ma'u pe ha sivi toto ke vakai'i 'a e potassiume 'i ho toto. 'E talaatu ho toketa pe ko fe 'a e souni 'oku ke 'i ai pea mo e me'a 'oku fiema'u ke ke fakahoko:



Me'akai anga maheni 'oku 'i ai potassium

Fakangatangata 'a e me'akai 'oku lahi ai 'a e potassium, pea fili 'a e me'akai 'oku si'isi'i ai 'a e potassium. 'I he saati 'i lalo pea moe **peisi 4** 'oku 'asi ai 'a e levolo 'o e potassium 'i he ngaahi me'akai angamaheni. Ko ha 1/2 ipu tukukehe kapau 'oku 'asi atu ha saisi kehe hono lahi. Me'akai 'oku lisi he kolomu "Alu!" pea **taipe'i matalalahi 'oku si'isi'i ai 'a e potassium** - si'i hifo he 200 milakalami (mg) ke 'oatu.

Kalasi	Ma'olunga 'aupito potassium (lahi hake 400 mg - TA'OFI 'eni) <div style="background-color: red; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">TAMANI!</div>	Ma'olunga potassium (200 ki he 400 mg - TOKANGA ki konga ho'o kai) <div style="background-color: yellow; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">TUAI</div>	Too-lalo potassium (si'i hifo he 200 mg -FILI mei he me'a ko'eni) <div style="background-color: green; border-radius: 50%; width: 20px; height: 20px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;">'ALU!</div>
Fo'i'akau pea mo e hu'a fo'i'akau	<ul style="list-style-type: none"> • Siaine • meleni maka (honeydew) • Inu hu'a moli • Lesi • Puluni pea mo e hu'a puluni 	<ul style="list-style-type: none"> • Epelikoti (fo'ou, kapa) pea mo e hu'a 'epelikoti • 'Epelikoti (momoa, 1/4 ipu) • Kanitilope • 'Aho (1/4 ipu) • Fiki (momoa) (1/4 ipu) • Kuava • 'Akau siaki (mata) • Kiui (Kiwi) • Mango • Nekitaline • Moli • Pomikanite pea moe hu'a pomikanite • Fuamelie (1/4 ipu) 	<ul style="list-style-type: none"> • Apele, soosi 'apele, pea mo e hu'a 'apele • Ki'i fo'i 'akau: peli 'uli'uli, peli puluu, kalani peli (momoa), lasi peli, situla peli, pea mo e hu'a peli • Seli pea mo e hu'a seli • Fiki (fo'ou) • Inu fuluti hu'i kava malohi • Moli tonga pea mo e hu'a moli tonga • Kalepi pea mo e hu'a kalepi • 'Akau siaki (kapa) • Lemani pea mo e hu'a lemani • Lisee (Lychee) • Moli peli • Piisi (fo'ou pe kapa) • Pea (fo'ou pe kapa) • Faina • Palamu • Lamuputani (Rambutan (kapa pe momoa)) • Lupapa • Moli peli • Meleni
Vesitapolo pea mo e hu'a vesitapolo	<ul style="list-style-type: none"> • 'Avoka • Kofe tefito (mata) • Piini (kapa pe piini hinehina momoa, piini 'uli'uli, kapaniso, piini kofuua, piini pinitoo) • Kapisi Siaina • Pateta (hinehina pea mo e kumala, pateta fakapaku, pea mo e pateta sipi) • Sikuasi (sikuasi momoko hange ko e Hupati pe tengai 'akoane) • Me'a ngaohi'aki temata (kau ai hu'a temata, soosi malinala) 	<ul style="list-style-type: none"> • 'Atisoke (Artichoke) • Piiti (Beets) pea mo e piiti lanumata • Poki Soi (Bok choy) • Pulusolo huli (Brussel sprouts) • Selelili (haka) • Polo sili • Lanumata: Lu (haka), Lu lau lahi (chard (haka)), piiti lanumata • Lenitile • Fakamalu-tevolo (kapa) • Hina • Aka'i vesitapolo (Paasinipi pea mo e lutapaka (rutabaga)) • Temata pe ko e hu'a temata • Hu'a vesitapolo hu'i kavamalohi • Manioke, talo 	<ul style="list-style-type: none"> • 'Aveave • Kofe tefito (kapa) • Polokalii (Broccoli) • Kapisi • Kakatisi (kau'i) • Kaloti • Kolifalaoa • Selelili • Kiukampi • Paingani • 'Enitive (Endive) • Piini lanumata • Polo lanumata • Letisi (Iceburg lettuce) • 'Okala (Okra) • La'i'akau lanumata: • Fakamalu-tevolo (mata) • Onion mo e leetisi • Pii (kau ai pii papaa, pii sinou) • Limu (momoa) • Sipaketi hina • Huli (luseni, piini) • Hina (sukini, hina engeenga) • Ifi vai

Kalasi	Ma'olunga 'aupito potassium (lahi hake 400 mg - TA'OFI 'eni)	Ma'olunga potassium (200 ki he 400 mg - TOKANGA ki konga ho'o kai)	Too-lalo potassium (si'i hifo he 200 mg -FILI mei he me'a ko'eni)
Me'akai hu'akau	<ul style="list-style-type: none"> Kilimi, half-and-half Hu'akau: Regular, skim, 2%, sokoleti, patahu'akau (1 ipu) Hu'akau soy, sokoleti 	<ul style="list-style-type: none"> Hu'akau soy, vanila, pe ta'ehu'i (1 ipu) Yogurt (1 ipu) 	<ul style="list-style-type: none"> Siisi molu (cottage (1 ipu))  Siisi fefeka pea moe siisi ngaohi (1 'aunisi)  Hu'akau laise (te'eki hu'i)
Kakano'i manu pea mo ha kakano'i manu kuo fakafetongi	<ul style="list-style-type: none"> Kapa piini Pii pea mo e piini fakamomoa Lenitile Nati pea mo e tengai'akau 	<ul style="list-style-type: none"> Pulu, puaka, kano'i pulu mui Ika (3'aunisi) Pinati pata (2 sepuni tepile) Moa, pipi, pato (3 'aunisi) 	Fua'imoa (2) <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 10px; margin-top: 10px;">  <p>Ko ha hina masima 'oku ofi ki ha me'a ko hono faka'uhinga 'oku laha ai 'a e sotiume (masima). Ke holoki 'a e sotiume, fakangatangata 'a e ngaahi me'akai ko ia.</p> </div>
Ma pea mo e tengai'akau		<ul style="list-style-type: none"> Kili uite (Bran), kili silio, ma ngaohi mei he kili uite Kalanola (nati, uite, hone) 	<ul style="list-style-type: none"> Koane pa (popcorn) Ma, ma pakupaku, nutolo, pasitaa, pe ko e totila ngaohi 'aki mahoa'a hinehina (efu)  Ma, ma pakupaku, nuitolo, pasitaa, pe ko e totila ngaohi 'aki mahoa'a uite  Laise hinehina
Ngako pea mo e lolo		Hu'i salati (si'isi'i) - Sio ki he leipolo mo e lisi 'oku ngaohi 'aki	<ul style="list-style-type: none"> Pata, Maasalini, pea mo e lolo Meioneisi pea mo ha tatau 'o e meioneisi
Me'a melie, hikinga ua, pea mo e fakamelie	<ul style="list-style-type: none"> Sokoleti Lole mo e sokoleti pe nati 'Asi kilimi mo e nati pe sokoleti (1 ipu) Nati 	<ul style="list-style-type: none"> 'Asi kilimi 'oku 'ikai ha sokoleti pe nati (1 ipu) Malaasese (1 sepuni tepile) 	<ul style="list-style-type: none"> Keke, kukisi, pea mo e pai ne 'ikai ngaohi'aki sokoleti pe ko ha fo'i'akau pe vesitapolo 'oku lahi-potassium Lole (lole fefeka, pulole, lole molu) 'Aisi paa, selo Siamu pea mo e seli, hu'a maapele (maple) Suka (hinehina), hu'a koane, hone
Inu	<ul style="list-style-type: none"> Koko (1 ipu) Hu'akau pea mo ha 'inu ngaohi'aki hu'akau 		<ul style="list-style-type: none"> Inu kaaponika Inu mei he kilisitala pauta Inu lemani Kofi pe tii (1 ipu)
Sipaisi, fakaifo, pea mo e ngaohi me'akai	<ul style="list-style-type: none"> Si'isi'i-sotiume pauta fakatupu Masima fetongi (si'isi'i) - vakai'i leipolo Si'isi'i sotiume supo pea mo e soosi (si'isi'i) - vakai'i leipolo 		<ul style="list-style-type: none"> Mahoa'a koane, mo e pauta fakatupu  'Akau kai (herbs) pea mo e sipaisi Musita  Soosi pea mo e hu'i soosi  Vanila pea mo e ngaahi fakaifo Vinikaa

'E anga fefe 'eku tauhi 'a e potassium?

Ke tauhi 'a e potassium 'i ho sino ki ha levolo lelei pe ko hono hokoloki kapau 'oku fu'u ma'olunga:

- **Talanoa mo ho toketaa ki he KATOA 'a e faito'o 'oku ke faka'aonga'i, kau ai ngaahi faito'o-tokoni-mei-tu'a, tokoni faito'o, pea mo ha ngaahi 'akau 'aonga.** 'Oku fa'a kau ai, faito'o-tokoni-mei-tu'a ki ha langa pea mo ha vaitamini, te nau lava 'o 'ohake 'a e levolo ho potassium ki 'olunga.
- **Fakangatangata ho kai me'akai 'oku ma'olunga-potassium. Sio peisi 2 pea mo e peisi 3 ke 'ilo'i ai 'a e levolo 'o e potassium 'i he ngaahi me'akai anga maheni.**
- **Sio ki he lahi hono 'oatu.** 'O tatau ai pe ki he me'akai si'isi'i-potassium, kapau 'e 'oatu 'o lahi 'e lave ke hiki hake ai ho potassium.
- **Faka'ehi'ehi mei hono faka'aonga'i masima kehe.** Potassium kololaite 'oku fa'a faka'aonga'i ke fetong'i aki sotium kololaite (sepuni masima) ki he me'akai ke "mo'ui-lelei-mafu." Maaka'i kotoa "lisi ngaohi me'akai" ki he potassium kololaite pea faka'ehi'ehi mei he ngaahi me'akai ko ia.
- **Talanoa mo ho toketa kofuua kapau 'oku lahi ho fakalele pea mo e lua.** 'E lava ke hoko 'a e 'ongo me'a ko ia ke ne uesia 'a e levolo potassium ho sino.

Ma'u ha tokoni mei ha taha kuo Lesisita kai Fakaivi

Talanoa mo ho toketa pe 'oku sai ke ke sio ki ha taha Lesisita kai Fakaivi (RDN) ke tokoni atu.

'E lava he taha Lesisita Kai Fakaivi (RDN) 'o fa'u'fau ha palani fafanga ki he fakangatangata ho kai pea mo e me'a 'oku ke manako ke ke kai. Ko e ma'u tokoni mei ha RDN 'e kaunga lelei ia kiate koe kapau 'oku lahi hono fakangatangata ho kai.

Fetu'utaki ki ha RDN ke to ma'u ha fakamatala, 'a'ahi: intermountainhealthcare.org/nutrition

Founga ki hono fakangatangata 'o e potassium

Taimi 'e ni'ihi ko e holoki me'akai-potassium 'oku te faingata'a 'ia ai. Ko ha ngaahi founga eni ke muimui ai ke holoki me'akai-potassium:

- **Fokasi ki hono fakangatangata 'a e me'akai 'oku lahi-potassium (sio peisi 3 pea mo e peisi 4).** 'Oku m'au 'a e potassium 'i he ngaahi me'akai lahi, pea 'oku mahu'inga ke faka'ehi'ehi pe ko e fakangatangata 'a e me'akai 'oku lahi-potassium.
- **Fakangatangata hu'akau mo e me'a kai ngaohi'aki hu'akau (dairy)** ki ha ipu 1 he 'aho.
- **Fakangatangata lahi-polotini me'akai ki ha 'aunisi 3 ki he kai.** Ko e lahi 'o ha kaati pele ke fua ki ai me'akai 'oku 'oatu.
- **Kapau 'oku ke kai fo'i'akau kapa, 'oua teke inu 'a e vai he kapa.** Hua'i vai mei he kapa fo'i'akau pea moe vesitapolo, pea 'oua haka 'a e kapa vesitapolo 'i he vai mei he kapa.
- **Seti fakafe'unga pe.** Kapau ko ho levolo potassium 'oku si'i hifo he 5mmol/L, 'e sai pe ke ke toe ma'u ha me'akai taha pe ua 'oku lahi ai potasie. Kae 'ai pe ke si'isi'i. Hange ko e:
 - Kai ha konga si'isi'i pe 'o ha kanitalope 'i ha salati fo'i'akau, kae 'oua teke kai ha konga kakato 'o e kanitalope.
 - Kai ha konga temata si'isi'i 'i ha saniuisi, kae 'oua teke kai ha saniuisi temata pe.
- **'Oua "fehili'aki" ngaahi me'akai potassium 'i ha fo'i kai pe 'e taha pe ko ha 'aho tatau pe.** Hange ko e, 'oua inu hu'a moli, silio, pea mo ha siaine he kai pongipongi.

'E lava nai 'o holoki 'eku potassium?

Kapau 'oku mahamahaki ho kofuua 'oku faingata'a ke holo ho potassium, ka 'e lava pe.

Kapau 'oku 'asi he sivi potassium 'oku too lalo ho potassium, 'e talaatu ho toketa 'a e me'a ke ke fai. 'E fa'a lava pe ke tanaki atu 'a e me'akai 'oku lahi-potassium ki ho kai, kae 'oua kuo foki 'a e potassium ki ha levolo 'oku nomolo.

'Oku muimui 'a e Intermountain Healthcare ki he lao sivile 'a e fetulolo pea 'e 'ikai ke fakamavahevahe'i tupu mei ha matakali, lanu, fonua 'o e tupu'anga, ta'u motu'a, tisi'apiliti, pe tangata/fefine.