

Mahaki 'o e Kofuua pea mo e Fosifolasi (Phosphorus)

Ko e ha 'a e fosifolasi, pea ko e ha hono mahu'inga?

Fosifolasi [FOSI-fola-si], pe fosifolate [FOS-fo-late], ko ha me'a 'oku ma'u 'i he ngaahi me'akai lahi. Ka levolo tonu 'i ho sino, fosifolasi 'oku ngaue fakataha mo e kalisiume ke tauhi ho hui mo e nifo ke malohi. 'Oku ne tokoni ki he neave pea mo e uoua ke nau ngaue lelei.

'Oku uesia fefe he mahaki kofuua 'a e fosifolasi?

'E lava he mahaki kofuua 'o fakatupu ke lahi 'a e fosifolasi 'i ho toto. Ko e kofuua mo'ui lelei 'oku ne tauhi 'a e fosifolasi ke levolo lelei 'i ho sino. 'Oku ne hanga 'o to'o 'oka lahi 'a e fosifolasi he me'akai pea ne tukuange atu ia ki ho tu'uofi (mimi).

Ko e ha 'e hoko ka lahi 'a e fosifolasi 'i he toto?

'E lava ke hoko ha fakatamaki lahi kapau 'e fu'u lahi 'a e fosifolasi, hange ko e:

- **'E lava ke vaivai ho hui pea papaa ngofua.** Ke palanisi 'a e lahi 'o e fosifolasi, 'oku ngaohi ho sino ha huhu'a (hormone). 'Oku hanga he huhu'a 'o fakatupu 'a e kalisiume ke to'o mei ho hui pea pipiki ki he toenga fosifolasi. Ko e si'isi'i 'a e kalisiume 'i ho hui, 'oku nau vaivai.
- **'Oku nau kamata ke fakafefeka 'o tupu 'i ho mafu, kalava, hokotanga hui, pea mo ho ma'ama'a.** Ko e toenga fosifolasi 'e lava ke ne pipiki ki he kalisiume pea 'alu 'o tupu he ngaahi feitu'u kehekehe ho sino. Ko e tupu ko ia, 'oku ui ko e kalisiume-maka [kali-siu-me-ma-ka], pea lava ke fakatupu ha palopalema lahi.
- **'E lava ke ha sino 'a e ngaahi palopalema** hange ko e kula e mata, veli kili, pea mamahi pe fefeka hokotanga hui.
- **'E lava he mahaki kofuua 'o vave 'ene tupu,** pea a'u ki ha tu'unga 'o maumau 'a e kofuua.

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

Teke lava 'o tauhi 'a e levolo Fosifolasi 'aki:

- **Fakangatangata ho kai me'akai 'oku ma'olunga-fosifolasi.** Faka'aonga'i fakamatala he peisi 2 ke 'ilo'i 'a e me'akai 'oku lahi-fosifolasi. Ngaue fakataha mo e tokotaha tokanga'i kai ke tauhi 'a e fosifolasi 'i ho kai le 'i lalo he 1,000 milikalami (mg) faka'aho.
- **Faka'ehi'ehi mei he me'akai 'oku tanaki ki ai 'a e fosifolasi.** 'Oku lahi ngaahi me'akai 'oku tanaki ki ai 'a e fosifolasi (pe fosifolate). (sio ki he fakamatala he peisi 2 ki he lau 'a e lisi me'a 'oku ngaohi'aki me'a kai.) Hange ko ha peketi me'akai 'oku tanaki ki ai 'a e fosifolasi pea kau ai:
 - **Hu'i keke** ('e ma'u ai sotiume kasa fosifolate 28 pe ko e monokalasiame fosifolate)
 - **Kola** ('oku 'i ai kasa fosifolasi)
 - **Inu hu'i pea mo e hu'a moli** ('e lava ke ma'u ai tulaikalasiame fosifolasi)
 - **Pekete pe ko ha kapa pulu pe ko e 'uo** (shrimp (ma'u ai tulaipolifosifolasi)
 - **Pasitaa** ('e ma'u ai tisotiume fosifolate)
- **Faka'aonga'i ngaahi faito'o mei-tu'a 'oku ui ko e "fosifolate painitaa (phosphate binder)"** hange ko e Tums, ke pau 'oku talaatu ho toketaa. Fosifolate painitaa 'oku pipiki ki he fosifolasi lolotonga 'i ho kete pea lava ke inimia 'e ho sino. Ko e taimi teke faka'aonga'i ai faito'o fosifolasi painitaa:
 - **Faka'aonga'i he taimi kotoa teke kai ai pe ko ha sineki (snack),** tautautefito ki ha me'akai 'oku tanaki ki ai 'a e fosifolasi.
 - **'Oua "toe-liunga" kapau na'e 'ikai teke faka'aonga'i.** Hoko atu hono faka'aonga'i me'a anga maheni ke kai hoko.
 - **Tauhi ofi ho ngaahi faito'o** he taimi kai pea 'i ha keisi he taimi 'oku ke 'alu holo ai.
- **Faka'aonga'i 'a e ngaahi faito'o kehe kuo 'oatu he toketaa.** 'E lava ke 'oatu ho toketa ha faito'o ke tokoni atu ki ho sino ke palanisi 'a e fosifolasi, kaisiume, pea mo e huhu'a he sino.

Kalasi kehekehe 'a e fosifolasi

'Oku 'ikai tatau kotoa 'a e fosifolasi pea 'oku mahu'inga ke 'ilo'i 'a ho nau faikehekehe. Ko e me'akai mo e inu 'oku ke faka'aonga'i 'oku 'i ai ha fosifolasi pe ko e fosifolasi tu'a (inorganic).

Fosifolasi natula

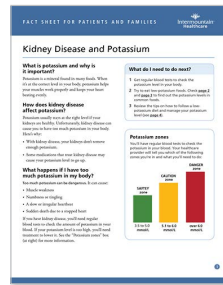
'Oku ma'u natula pe fosifolasi he ngaahi me'akai pea 'oku ui ia ko e fosifolasi natula (organic). 'Oku inu ho tau sino ha vaeua 'o e fosifolasi natula 'oku ma'u mei he 'etau kai.

Ko e fosifolasi natula 'oku ma'u he siisi, fua'imoa, sokoleti hu'akau, siisi molu, kilimi, 'asi kilimi, 'ioketi (yogurt), ma kili uite, silio pe ko e keke, piini, nati pea moe tenga'i 'akau, pinati pata, sokoleti, pea mo e pia. Kakano'i manu hange ko e pulu, ika, moa pipi pato, pea mo e puaka 'oku ma'u ai 'a e natula fosifolasi.

Ma'u'anga (natula) fosifolasi 'e lava ke tauhi he kai ki ha levolo 'oku fe'unga. 'Oku nau toe 'oatu foki mo ha ngaahi ivi kehe 'oku mahu'inga.

Fo'i'akau pea mo e vesitapolo

'Oku lahi 'aupito 'a e fo'i'akau pea mo e vesitapolo 'oku 'asi si'isi'i ai 'a e fosifolasi natula. Ka 'e lava pe ke ma'u ai mo potasiume, mo ha ngaahi ivi kehe. Kapau 'e fiema'u ke fakangatangata 'a e potasiume 'i ho kai, sio ki he fakamatala mei he intermountain 'oku kau ki he mahaki kofuua pea mo e potasiume, 'oku kau ai ha lisi 'o e fo'i'akau pea mo e vesitapolo 'oku si'isi'i-potasiume.



Fosifolasi tu'a

Fosifolasi 'oku tanaki ki he me'akai 'oku ui ko e fosifolasi tu'a. 'Oku tanaki pe 'aki ha ngaahi 'uhinga kehekehe, hange ko ha fakalanu, fakaifo, pea/mo ha fakalelei 'a e me'akai. 'Oku inu ho tau sino 'a e ngaahi fosifolasi tu'a 'oku ma'u he me'a 'oku tau kai.

Ko e me'akai 'oku lahi fosifolasi tu'a (tanaki) 'oku kau ai sota fakalanu (cola), kakano'i manu kai ho'ataa, kakano'i manu sanuisi, sosisi, pulu momosi, pulu sanuisi, me'akai fakatau, me'akai filisaa, ma filisaa, hu'i keke, 'inu hu'i, pea mo e pauta pe kapa supo.

'E lava 'a e fosifolasi tu'a 'o fakatupu ha maumau lahi ki ho sino. Ke vakai'i 'a e fosifolasi tu'a 'i he me'akai 'oku ke kai, kuo pau ke ke lau 'a e ngaahi me'a 'oku ngaohi'aki (sio 'i lalo)

Founga teke 'ilo 'a e fosifolasi 'oku tanaki ki he me'akai

Ke 'ilo ha fosifolasi 'oku tanaki ki ha pekete me'akai, vakai'i lisi ki he me'a 'oku ngaohi 'aki ki ha fo'i lea 'oku kamata'aki "phos," hange ko e phosphate (fosifolate)." Ko ha fakatata 'oku ha atu 'i lalo. Ko e siakale kuokula 'oku 'asi 'a ngaahi me'a 'o e fosifolasi.

Ngaahi me'a ngaohi: Koane Kakato, Suka, Uite Kakato, Hu'a Suka Kula, Hu'a Koane, Kanola pea/mo e Lolo Laise kili, Masima, Hu'a Koane Momoa, Siaine Oo'i, Kili Koane, Mahoa'a Koane, Tilisitiume (trisodium) Fosifolate, Fakalanu Tanaki Atu, Sotiume Silitate (Citrate), Fakaifo Fakanatula, Fakaifo Natula 'Alamoni. Vaitamini E (hu'i tokofelolo (tocopherols) pea mo e BHT Tanaki ko e Fakatolonga Ke Fo'ou.

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 tauhi levolo ho fosifolasi. 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 levolo fosifolasi. 'I he kamakamata 'o e mahaki 'o e kofuua, ko e levolo fosifolasi 'oku tonu ke 'i lalo he 4.6 mg/dL pea ko e mahaki lahi 'o e kofuua, 'oku tonu ke 'i lalo he 5.5 mg/dL. 'Oku to'o he taialasisi ha si'isi'i 'o e fosifolasi, ka 'oku fiema'u ke ke tauhi ho fosifolasi 'i ho'o kai pea/mo ha faito'o. Fetu'utaki ki ha RDN ke to ma'u ha fakamatala ki hono tauhi 'a e levolo ho fosifolasi, 'a'ahi: <https://intermountainhealthcare.org/service/nutrition-services/>.

Kidney Disease and Potassium

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