

Masima = Salt



E tele mea-‘ai e maua ai masima. O le tele o masima o lo’o e taumafa e maua i mea-‘ai ua tu’u-‘apa ma tu’u pepa e pei o pisupo ma noodles. E to’atele tagata e ova masima o lo’o taumafaina e aunoa ma le silafia. E manaia lava au mea-‘ai taumafa e aunoa ma masima e te fa’aopoopo i ai.

Aisea e mo’omia ai ona fa’aitiitia a’u masima?

A tele masima e te taumafa, o le’a faigata galuega a fatu-ga’o . E ono afaina ai fatu-ga’o ma maua ai le toto maualuga. O galuega lava a fatu-ga’o o le ave’ese mai o lapisi mai le tino. E taua le faaitiitia o au masima mo se manuia lelei o fatu-ga’o mai nisi o faaletonu. O le faaitiitia o au masima e taua mo oe pe afai o faamama lou toto. A tele fo’i o le masima e te lagona ai le fia inu. Ma e ono faigata ai fo’i ona taofiofi au vai inu. E taua tele lenei fautuaga pe afai o afaina ou fatuga’o ma nisi tulaga o e maua ai e pei o ni fa’aletonu o le fatu ma ou liva.

O fea e maua ai masima?

- Mea-‘ai tu’u ‘apa pei o pisupo
- Fale-‘aiga e pei o moa ma pateta falai
- Mea ua gaosia ma tu’u pepa pei o noodles e kukaina i le lua minute
- Nisi o au tapegana masani e pei o soi sosi

Fa’amaualalo masima o au mea-‘ai e faaitiitia ai le a’afia o fatu-ga’o ma gasegase o le fatu.

Nisi nei o igoa e iloa ai le masima:

- Sodium ma le sodium chloride (NaCl)
- Masima ma’a, masima sami, iodised ma masima kosher
- Monosodium glutamate (MSG)

Faafefea ona faaitiitia a’u masima?

- Fesuia’i mea-‘ai e tele le masima i mea-‘ai e laititi le masima
- Lelei le ‘aia le faaopoopo masima i au kuka poo le laulau ‘ai.
- Taofiofi mea-‘ai ua uma na gaosia ma tu’u pepa ma fale-‘aiga
- I le fa’asusuaina male lelei tele o lau taumafataga, ia fa’aopopo iai le pepa – ma herbs ma spices

E taua tele lou faia o ni tulaga maloloina e mautinoa ai fo’i le manuia o lau kominiuti.

O lona uiga e mata’itu lelei au masima.

Tatou faia mo tatou aiga!



Fa'afesunia'i *mea'ai masima ma mea'ai e la'ititi le masima*

Fesua'i soy sosi masani ma soy sosi ua faaleai se masima

A fai au fa'atauga, va'ai i itu'aiga taumafa o lo'o iai le "leai ni masima fa'aopopo" po'o le "fa'amauualalo le masima".



1292mg sodium i le sipuni



712mg sodium i le sipuni



O soy sosi ua fa'a mauualalo le masima, e na'o le 'afa masima o lo'o i ai pe'a faatusa i le soy sosi masani

Fesua'i le pisupo ma le fasipovi o le silverside ae tao fa'atasi ma nai fualaau.



820mg sodium per 100g



54mg sodium per 100g

E sili lou taoina e 'oe lau Silverside e leai ni mea lololo o iai, ae manatua e taua ma maloloina 'aiga laity.

O silverside tao e fa'a 15 le la'ititi o le masima nai lo le pisupo

Fesua'i le moa falai ma moa e tao faatasi ai ma lau salaki fuala'au

E sili pe'a 'aia le so'ona fa'a-masima au kuka pe faaoga i mea-'ai o le laulau. Manatua fa'atele le fuala'au i au ipu taumafa.



589mg sodium per 100g



74mg sodium per 100g

O moa tao ua ave'ese pa'u e faavalu le mauualalo o masima o lo'o iai, nai lo moa falai



O nei taumafaiga aoga na tapegaina e le Access and Capacity building Team, Metro South Health and QUT Nutrition ma tamaiti a'oga Dietetics.

Mo nisi faamatalaga moomia imeli i le: access&capacity@health.qld.gov.au

Vaega 1. Setema 2014



Fesua'i le masima ma nisi nei o falour...

Fasi-pua'a aniani saina, tipolo, sosiapu, fiu, mustard

Fasi-povi bay lead, thyme, pepa uliuli, mustard

Mamoe mint, fiu, paprika, oregano, rosemary, aiani saina

Moa aniani saina, tipolo, thyme, basil, polo feū

I'a tipolo, lime, parsley, chives, vineka