



**'Ilo'i**  
**Ho'o**  
**Ngaahi Lolo**  
**Feime'atokoni**



**Queensland**  
**Government**



**Ethnic Communities**  
**Council of Queensland**

## Fakahounga'í

Ko e ma'u'anga tala ko ení na'e fa'u ia 'e he Fānau ako Mataotao 'í he Ma'u Me'atokoní/Hono Iví mei he "Queensland University of Technology" mo e kau ngāue mei he Polokalama 'a e Ethnic Communities Council of Queensland (ECCQ) Ki he Ngaahi Mahaki Tauhi, pea mo e poupou mei he Potungāue ki he Mo'u'í 'a e Pule'anga Kuinisilaní.

Ko e timi ki he Polokalama Ki he Ngaahi Mahaki Tauhi 'a e ECCQ 'oku nau loto ke fakamālō'ia'í 'a honau taimí mo e ngaahi ngāue 'aufuatō 'o 'etau kau fakamā'opo'opó he'enau ngaahi tokoni mahu'inga 'í hono fa'u 'a e ma'unga tala ko ení.





## Ngaahi me'a 'i lotó

Talateu.....	3
Fa'ahinga 'o e ngakó.....	4
Ko e mafana 'oku kohu ai 'a e loló.....	8
Ko e mālohi 'o e ngako 'i he loló ke ngāue'akí.....	9
Māfana ke feime'atokoní.....	9
Anga hono ngaahi 'o e lolo ngaahi kaí.....	10
Ko ha siate 'o e ngaahi lolo ngaahi kai anga-mahení pea mo honau māfana 'oku haka aí mo e ngako 'i lotó.....	12
Fakamatala lahiange.....	16



## Talateú

Ko e tohi ko ení 'e fakamatala ki he fa'ahinga kehekehe 'o e ngakó pea mo e ngako 'i he loló ke ngāue'akí. 'Oku toe 'omi foki ai 'a e fakamatala ki he ngaahi lolo ngaahi kai anga-mahení 'i he māketí mo e founa hono ngāue'akí ke tokoni kiate koe ke ma'u ha me'atokoni mo'uilelei ke ta'ota'ofi pe leva'i lelei ho ngaahi mahaki tauhí.

Ko e Ethnic Communities Council of Queensland ko ha kau ngāue'ofa pea 'ikai ko ha kautaha fakapule'anga 'oku nau fakaafonga'i 'a e ngaahi fiema'u mo e mahu'inga'ia 'a e kakai mei he ngaahi Matakali mo e Ngaahi Lea Kehekehe 'i Kuinisilaní. Ko e Polokalama 'o e Ngaahi Mahaki tauhi 'a e ECCQ 'oku nau 'omai 'a e ngaahi fakamatala fakamatakali hūmālie pea 'osi liliu, ako'i mo tokoni 'o fou 'i he talanoa mata ki he mata pe telefoni ki he kakai 'i he komiunitíí fekau'aki mo hono ta'ota'ofi pea leva'i lelei 'a e ngaahi mahaki tauhí.

Kapau 'okú ke fiema'u ha fakamatala lahiange, fetu'utaki mai ki he  
**07 3844 9166** pe **www.eccq.com.au**

# Fa'ahinga 'o e Ngakó

Ko e ngako 'i he ma'u me'atokoní 'oku mātu'aki mahu'inga ke 'oange ki ho sinó 'a e ivi pea tokoni ki he tupu 'a e selá. 'Oku nau toe tokoni foki ki he malu'i ho ngaahi 'ōkaní pea tauhi ke māfana ho sinó. 'Oku tokoni 'a e ngakó ki ho sinó ke mimisi 'a e ivi fakame'atokoní 'e nī'hi pea ngaohi 'a e ngaahi hōmone mahu'inga. 'Oku mātu'aki fiema'u mo'oni 'e ho sinó 'a e ngako.

'Oku 'i ai 'a e ngako fakame'atokoní tefito 'e fā 'i he me'atokoní 'oku tau kaí:

1 Ngaahi ngako lelei

3 Ngaahi ngako fatu

2 Ngaahi ngako fakatupu mo'uilelei

4 Ngaahi ngako fatu

## Ngako lelei

- Ngaahi ngako lelei 'oku huhu'a 'i he feitu'u ko ia 'oku māfaná.
- **Tupu'angá**
  - Ngaahi lolo kanola, 'ōlive mo e pīnati
  - Ko e ngaahi nati 'e nī'hi, hangē ko e kesiū mo e 'alamoni
- ↓ 'Oku nau holoki 'a e ngako 'i he totó (kolesitulolo) 'i he taimi 'oku fetongi'i'aki ai 'a e ngako lelei 'i he ma'u me'atokoní
- ↓ Fakasi'isi'i 'a e fakatu'utāmaki 'o e mahaki'ia 'a e ngaahi halanga toto 'i he mafú



<sup>1</sup> Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand. [www.nrv.gov.au/chronic-disease/summary](http://www.nrv.gov.au/chronic-disease/summary)

<sup>2</sup> Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand. [www.nrv.gov.au/nutrients/fats-total-fat-fatty-acids](http://www.nrv.gov.au/nutrients/fats-total-fat-fatty-acids)

<sup>3</sup> The Dietitian Association of Australia. [www.daa.asn.au/for-the-public/smart-eating-for-you/nutrition-a-z/fat](http://www.daa.asn.au/for-the-public/smart-eating-for-you/nutrition-a-z/fat)



## Ngaahi ngako fakatupu mo'uilelei

- Ko e ngako fakatupu mo'uilelei ko e fa'ahinga ngako 'oku anga-maheni 'ene huhu'a 'i he feitu'u 'oku māfaná.
  - Ko e ongo ngako fakatupu mo'uilelei tefitó ko e omega-3 mo e omega-6. Ko e omega-3 mo e omega-6 'oku mātu'aki mahu'inga ia 'i he ma'u me'atokoní he 'oku 'ikai lava ke ngaohi ia 'i he sinó.
  - **Tupu'angá**
    - Ko e omega-3 'oku ma'u ia 'i he iká tautefito ki he ika lolololó hangē ko e salamoni, sātini mo e 'enisoví.
    - Ko e omega-6 'oku ma'u ia 'i he ngaahi lolo 'e ní'hi hangē ko e sio la'ā mo e lolo soiapiiní, fakataha mo e ngaahi nati 'e ní'hi, kau ai 'a e ngaahi nati pelēsila.
- ↓ 'Oku nau holoki 'a e ngako 'i he totó (kolesitulolo) 'i he taimi 'oku fetongi'aki ai 'a e ngako lelei 'i he ma'u me'atokoní
- ↓ Fakasi'isi'i 'a e fakatu'utāmaki 'o e mahaki'ia 'a e ngaahi halanga toto 'i he mafú



## Ngaahi ngako fatu

- Ko e ngako 'ikai fakatupu mo'uileleí ko ha fa'ahingangako 'a ia 'oku **fefeka 'i ha feitu'u 'oku māfana**. 'Oku fa'a ui kinautolu ko e "ngako kovi".
- 'Oku 'ikai fiema'u 'e he sino 'o e tangatá 'a e ngako ko eni 'i he me'atokoni koe'uhi he 'e lava pē 'e he sinó ia 'o ngaohi ia.
- **Tupu'angá**
  - Hu'akau, kilimi, pata mo e siisi
  - Kakano'í manu mei he fanga monumanu 'o e funga fonuá
  - Lolo paamé mo e lolo niú
  - Ngaahi me'atokoni hangē ko e paté, pai, pisikete, keke mo e peisitulī

- Ki he ma'u me'atokoni 'oku fokotu'u mai ai ko e **ngako 'ikai fatu (mo e ngako fa'u) 'oku 'ikai totonu ke laka hake 'i he 10% hono ivi fakame'atokoní 'i he 'aho**.<sup>1</sup> 'Oku 'uhinga ení kapau 'oku ke ma'u ha me'atokoni 'o a'u ki he 8000kj 'i he 'aho, 'oku totonu leva ke síi hifo 'i he kalami 'e 22 'a e ngako fatu 'e kau ai.

↑ **Tupu 'a e lēvolo 'o e ngako (kolesitulolo) 'i he totó**

↑ **Lahi ange 'a e fakatu'utāmaki 'o e mahaki mafú<sup>2</sup>**





## Ngako fa'ufo'ou

- Ko e ngako fa'ufo'ou 'oku ma'u ia mei hono tutu ko ia 'o e loló mo e ngakó lolotonga 'a hono ngaohi 'o e me'atokoní. Ko ia ai, ko e me'akai 'oku toe fai hano ngaohi fo'ou 'e lava ke 'i ai ha ngaahi ngako fa'u fo'ou.

### • Tupu'angá

- Ko e ngaahi me'akai fakapaku mo e me'akai fakatau 'e ní'hi mei he falekaí
- Ngaahi keke fakatau, pisikete, pai mo e ngaahi peisituli

### ↑ Tupu 'a e lēvolo 'o e ngako (kolesitulolo) 'i he totó

### ↑ 'Okú ne fakatupulaki 'a e fakatu'utāmaki 'o e mahaki mafú

- Ngako fa'u fo'ou 'i he pata masaliní?
  - Monū, 'oku malava 'e he kau ngaohi me'akai 'i 'Aositelēliá **ke to'o** 'a e lahitaha 'o e ngako 'ikai fa'u fo'ou mei he pata masaliní. Ko e pata masalini mei 'Aositelēliá 'e lava ke hoko ko ha ma'u'anga ngako lelei ki he'etau ma'u me'atokoní he 'oku 'i ai 'a e ngako lelei ('ikai ngako fatu).<sup>3</sup>



## Ko e fua māfana kohu

Ko e **fua māfana kohu** ko e fua māfana ia 'oku kamata ai ke hoko 'a e ngakó pe ko e loló 'o kohu. 'Oku mahu'inga ke 'oua 'e fakalaka 'i he fua māfana kohu he'e fakatupu 'e he kohu hili 'a 'ene fu'u velá ke ne **maumau'i 'a e ngaahi kofu 'o e 'ao'i ngutú mo e halanga mānava 'i he ihú**. Ka fu'u tōtu'a 'a e fua māfaná 'o a'u ki he **senitikuleiti 316** [kamata ke vela] te ne fakatupunga ha **vela sí'si'i 'i he me'akaí pe loló**, ko e **pea 'e lava ke vela 'o puho 'a e me'akaí pe loló** 'i ha sēkoni 'e 5 pe lahiange kapau 'e a'u 'a e fua māfaná **senitikuleiti 'e 371** [a'u ki he tu'unga 'o e velá].<sup>4</sup>





## Ko e lahi 'o ha ngako 'i loto 'i he loló ke ngāue'akí

Ko e fokotu'u atu **ha fili mo'uilelei** ki he me'a 'i loto 'i he loló **ke 'oua 'e toe laka hake 'i he kalami 'e 21.7 'o e ngako fatu** pea 'ikai toe laka hake 'i he **kalami 'e 1.1 'o e ngako fa'u fo'ou** 'i ha lolo mililita 'e 100. Kae kehe, **ko e ngako fa'u fo'ou** 'oku 'ikai tu'utu'uni'i pau 'i he kofukofu me'atokoni 'i 'Aositelēliá tukukehe kapau 'oku taukave'i 'e he kautaha 'o **fakahaa'i hono lelei fakame'atokoni** fekau'aki mo e ngako fatu, mo e ngako fa'ufo'ou, ngako lelei, ngako mo'uilelei, omega-3, omega 6 pe kolesitulolo.<sup>5</sup>



## Fua māfaná ki he Feime'atokoni

	Fua māfaná
Ko e fua māfaná lili 'o e vai	Senitikuleiti 'e 100
Fua māfaná talotoloto ki he feime'atokoní	Senitikuleiti 'e 107 – 177
Fua māfaná mā'olunga ki he feime'atokoní	Senitikuleiti 'e 177 – 232 Fua māfaná lelei: senitikuleiti 'e 191 Konga me'akai sí'sí'í: senitikuleiti 'e 191-199 Konga me'akai lahi: senitikuleiti 'e 177-185

<sup>4</sup> Brown, A. C. (2014). Chapter 22 of Understanding food principle and preparation (5th edition). Australia: Cengage Learning.

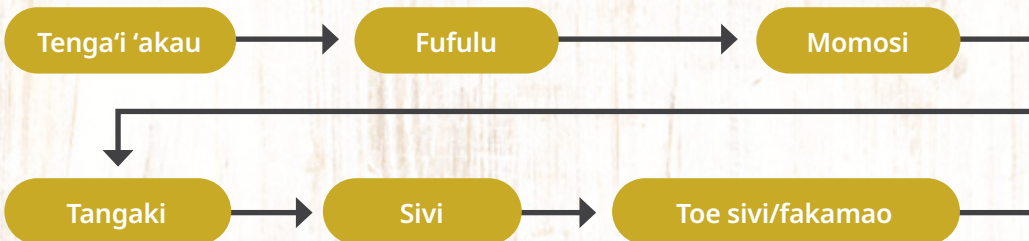
<sup>5</sup> National Health Foundation of Australia. (n.a.). The healthier oil program. Retrieved from [www.heartfoundation.org.au/programs/healthier-oils-program](http://www.heartfoundation.org.au/programs/healthier-oils-program)

## Founga hono ngaohi 'o e loló

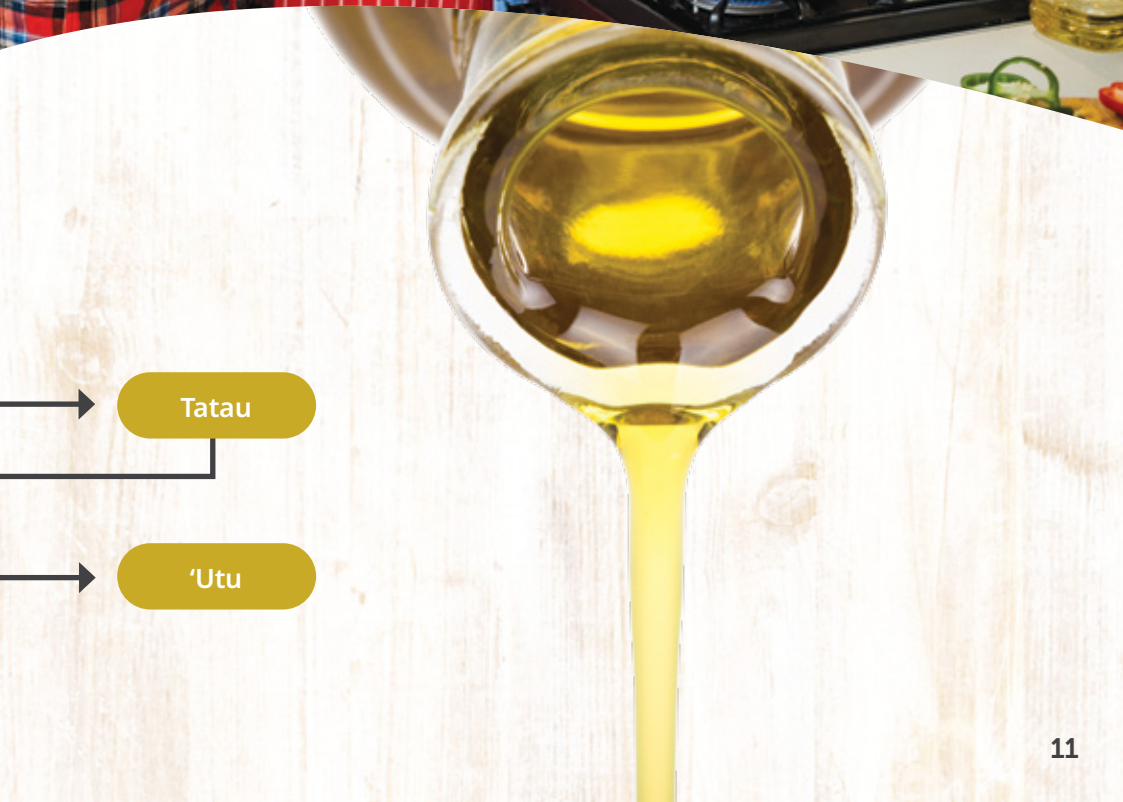
Ko e loló 'oku ma'u ia mei he konga kehekehe 'o e 'akaú, 'a ia ko e lahi tahá 'oku 'iloa koe tenga (kau ai 'a e siola'aá, fua'i paamé, safalaoa, vavae, sesamī, laise, mo e lolo mei he tenga'i kālepī) pe ngaahi fua'i nati (kau ai 'a e pīnati, soiapiini, 'alamoni, mo e lolo uolonati). Ko e lolo laisé ko e lolo 'oku ma'u mei he kofutu'a lanu melomelo ko ia 'o e laisé 'oku ui ko e kafukafú (pe kili 'o e laisé). Ko e lolo 'e ní'hi 'oku kau ai 'a hono tatau 'o e loló mei he kakano 'o e fua 'o e 'akaú. Fakatātaá, ko e lolo niú 'oku ma'u ia mei he kakano'i niú, ko e lolo paamé mei he fo'i fua'i paamé, ko e lolo 'ōlivé 'oku ma'u ia mei he kakano 'o e fo'i fua'i 'ōlive pea ko e lolo koané 'oku ma'u ia mei he fanga kí'i fo'i uho'i koané.

Ko e founga anga maheni ki hono ngaohi 'o e loló 'oku kamata'aki ia 'a hono fufulu 'a e tenga'i 'akaú, pea tuki/momosi, 'o tata'o pea tatau leva mei ai 'a e loló. 'Oku toe fakalelei'i leva, pea toe sivi pe/ pea fakatoka 'a e loló pea maau leva ke 'utu. (Ko e fakamatala 'oku ngāue'aki 'i he konga ko ení na'e toe fai hono fakanounou'i mei he mu'aki fakamatala na'e ma'u 'i he [www.madehow.com/Volume-1/Cooking-Oil.html](http://www.madehow.com/Volume-1/Cooking-Oil.html)).

## Ko e founga hono ngaohi







Tatau

'Utu

# Ko ha saati ki he ngaahi lolo feime'atokoni anga-maheni

Lolo	Ngako lelei ngako (kalami/mililita 'e 100)	Ngako mo'uilelei ngako (kalami/mililita 'e 100)	Ngako fatu (kalami/mililita 'e 100)	Ko e fua māfana koku
Lolo Kanola	<b>kalami 'e 62</b>	kalami 'e 30	kalami 'e 8	Senitikuleiti 'e 204
Lolo tenga'i kālepí	kalami 'e 18	<b>kalami 'e 70</b>	kalami 'e 12	Senitikuleiti 'e 204
Lolo Siola'ā	kalami 'e 24	<b>kalami 'e 64</b>	kalami 'e 12	Senitikuleiti 'e 232
Lolo 'ōlive mo'oni	~ <b>76 kalami</b>	~ 10 kalami	~ 14 kalami	'Ikai ma'u ha fakamatala fe'ungamālie
Lolo 'ōlive veisiniá makehe (extra)	~ <b>76 kalami</b>	~ 10 kalami	~ 14 kalami	Senitikuleiti 'e 208
Lolo 'ōlive veisiniá	~ <b>76 kalami</b>	~ 10 kalami	~ 14 kalami	Senitikuleiti 'e 216
Lolo 'ōlive vaivai	~ <b>76 kalami</b>	~ 10 kalami	~ 14 kalami	'Ikai ma'u ha fakamatala fe'ungamālie
Lolo 'ōlive vaivai makehe (extra light)	~ <b>76 kalami</b>	~ 10 kalami	~ 14 kalami	Senitikuleiti 'e 242
Lolo koané	kalami 'e 33	<b>kalami 'e 53</b>	kalami 'e 14	Senitikuleiti 'e 227

● Fokotu'u ke ngāue'aki   ● Fokotu'u ke ngāue'aki ki ha 'uhinga makehe   ● 'Ikai fokotu'u ke ngāue'aki



Faka'aonga'i lelei

Lāulea

Fe'unga ki he feime'atokoni vela mo e momoko

Ko ha lolo mo'uilelei mo ma'ama'a 'o vaivai fe'unga pē hono ifó pea lava ke ngāue lelei 'i ha feime'atokoni 'oku ma'ulalo-,lotoloto- pea mā'olunga 'a e fua māfana 'o e feime'atokoni. Koe'uhi ko e fu'u mā'olunga ange 'a e malava ke movete ngofua pea ma'ulalo ange 'a e faingata'a ke moveté, 'oku fokotu'u **mā'olunga** 'e he Heart Foundation and the Dietitian Association of Australia.

Anga-mahení ke ngāue'aki 'i he sālafi

'Oku lanu engeenga-lanumata, namulelei pea 'oku ifo fe'unga, ko ia ai 'oku fe'unga 'aupito ki ha sālafi, meloneiti mo e feime'atokoni 'e ni'ihi.

Fe'unga ki he feime'atokoni vela mo e momoko

Ko ha lolo lanu maama, 'ikai hano ifo pea ma'ama'a ia 'oku ngāue lelei 'i ha feime'atokoni 'i ha fua māfana si'isi'i, lotoloto- mo e vela 'aupito.

'Ikai ma'u ha fakamatala fe'ungamālie

Ko e lolo 'ōlive mo'oní ko ha lolo 'ōlive 'oku fefiohi ai 'a e lolo veisia mo e lolo 'ōlive kuo sivi 'o 'ikai ke fu'u mālohi hono ifó ke hangē ko e ongo lolo 'ōlive veisia (extra virgin and virgin olive oil).

'Ikai fe'unga ki he feime'atokoni 'i ha afi vela 'aupito

Ko e lolo 'ōlive lelei taha ia hono tu'ungá ka 'oku toe mamafa foki hono mahu'ingá 'Oku 'ikai toutou fai hano sivi, 'o 'uhingá 'oku 'ikai ha fa'ahinga kemikale pe afi 'e ngāue'aki ke to'o 'aki 'a e loló mei he 'ōlivé. Ko e 'uhinga ia 'oku mālohi ai 'a e 'alaha 'o e 'ōlivé mo hono ifó 'i he kotoa e fa'ahinga 'o e lolo 'ōlivé.

'Ikai fe'unga ki he feime'atokoni 'i ha afi vela 'aupito

'Ikai ma'u ha fakamatala fe'ungamālie

'Ikai ma'u ha fakamatala fe'ungamālie

Ko e lolo 'ōlivé, tatau ai pē pe vaivai pe (extra), ko e lolo ia 'oku sivi, 'o 'uhingá ko e lolo 'ōlivé 'oku vaivai hono ifó pea/pe ko hono lanú. 'Oku tatau kotoa pē honau ivi mo e ngako 'i lotó.

'Ikai ma'u ha fakamatala fe'ungamālie

Fe'unga ki he feime'atokoni vela mo e momoko

Ko hono ifo vaivai 'oku fe'unga ia ke ngāue'aki ki ha ta'ome'a ke hauhau pea mo e ifó.

Lolo	Ngako lelei ngako (kalami/mililita 'e 100)	Ngako mo'uillelei ngako (kalami/mililita 'e 100)	Ngako fatu (kalami/mililita 'e 100)	Ko e fua māfana kohu
Lolo soiapiini	kalami 'e 23	<b>kalami 'e 62</b>	kalami 'e 15	Senitikuleiti 'e 256
Lolo sesamī	kalami 'e 39.2	<b>kalami 'e 41.2</b>	kalami 'e 15.2	Senitikuleiti 'e 210
Lolo pīnati	<b>kalami 'e 48</b>	kalami 'e 34	kalami 'e 18	Senitikuleiti 'e 232
Lolo vesitapolo (blend)	Kehekehe	Kehekehe	Kehekehe	Kehekehe
Lolo laise	<b>kalami 'e 43</b>	kalami 'e 35	kalami 'e 22	Senitikuleiti 'e 253 – 261
Lolo paamé	kalami ~39	kalami ~10	<b>kalami ~51</b>	'Ikai ma'u ha fakamatala fe'ungamālie
Lolo paame 'osi sivi (Palm olein)	kalami ~39	kalami ~10	<b>kalami ~51</b>	Senitikuleiti 'e 230
Lolo niu	kalami 'e 7	kalami 'e 2	<b>kalami 'e 91</b>	Senitikuleiti 'e 171 – 179
Ngako Kii (Ghee) (pata 'a e kau 'Initiá)	kalami 'e 22.7	kalami 'e 1.7	<b>kalami 'e 65</b>	Senitikuleiti 'e 252



Fokotu'u ke ngāue'aki



Fokotu'u ke ngāue'aki ki ha 'uhinga makehe



'Ikai fokotu'u ke ngāue'aki



Fe'unga ki he feime'atokoni vela mo e momoko

Ko ha lolo ke ngāue'aki ki ha fa'ahinga me'a pē koe'uhí he 'oku vaivai pē hono ifó pea 'oku mā'olunga 'a e ngako mo'uilelei 'í lotó.

'Oku 'íkai lelei ke ngāue'aki ki hano fakapaku ha me'a

Lolo sesamí vaivai: fakapaku.  
Lolo sesamí mālohi: kuki 'o ha 'stir fry', ta'ome'a, ngaohi 'o ha soosi pe valí'aki ha me'a.

Fe'unga ki he feime'atokoni vela mo e momoko

'Oku ifo noa pea ko ha lolo lelei ia ki he feime'atokoní he 'oku 'íkai ha'ane uesia 'a e ifo 'o ha'o ngaahi tisi me'atokoni ifo vovo.

Tefito pē 'í he ngako 'í lotó

Ko e lolo vesitapoló 'e lava ke fakatupu mo'uilelei pe 'íkai mo'uilelei makatu'unga pē 'í he lahi 'o e ngako fatu 'í lotó. 'E malava pe ke kātói 'í loto ha lolo paame, lolo tenga'í vavae pe lolo niu, 'a ia 'oku lahi ai 'a e ngako fatu.  
Mahu'inga: Ko hono vakai'í 'a e fakahinohino ki he ivi fakame'atokoní 'í he takafí 'oku mātu'aki mahu'inga 'í he taimi 'oku fakatau ai ha lolo vesitapolo. 'Oku fokotu'u atu e lolo vesitapoló ko iá 'oku 'í ai 'a e ngako fatu 'o sí'í hifo he kalami 'e 21.7/mililita 'e 100 mo e kalami 'e 1.1/mililita 'e 100.

'Ikai fokotu'u atu ke ngāue'aki ki he feime'atokoní pe kai

'Oku 'íkai ke kau he lau ko ha lolo mo'uilelei koe'uhí ko e mā'olunga 'a ngakofatu 'í loto.

'Ikai fokotu'u atu ke ngāue'aki ki he feime'atokoní pe kai

Ko e lolo paamé pe lolo paame 'osi sivi 'oku 'íkai fokotu'u atu koe'uhí ko e mā'olunga 'a e ngako fatu 'í ai.  
'I 'Aositelēlia, ko e ngaahi kautaha ngaohi me'akaí 'e lava pe kenau leipolo 'a e lolo paame ko e lolo vesitapolo, koe'uhí ke 'oua na'a 'ilo 'e he kau fakataú 'oku 'í ai ha lolo paame ai. Mahako pe na'a lelei ke vakai'í 'a e leipolo ki he lahi 'o e ngako fatu 'í loto ki mu'a ke fakatau 'a e lolo ko iá.

'Ikai fokotu'u atu ke ngāue'aki ki he feime'atokoní pe kai

'Oku māolunga 'aupito 'a e ngako fatu 'í lotó.

'Ikai fokotu'u atu ke ngāue'aki ki he feime'atokoní pe kai

Ko e Kii (ghee), ko ha ngako manakoa ia 'í he feime'atokoni 'a e kau 'Initiá, 'oku mā'olunga e 'fatty acid' pea 'oku mā'olunga 'a hono fua māfana kohu 'í he pata anga-mahení.

\* Ko e <FoodWork8> 'oku ngāue'aki ia ke 'analaiso 'a e ngako 'í he ngaahi lolo 'e ní'íhi.

# Ki ha fakamatala lahiange

- Brown, A. C. (2014). Understanding food: principles and preparation (5th edition). Australia: Cengage Learning.
- Jennings, B. H., & Akoh, C. C. (2009). Characterization of a rice bran oil structured lipid. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 57(8), 3346-3350.
- Mancini, A., Imperlini, E., Nigro, E., Montagnese, C., Daniele, A., Orru, S., & Buono, P. (2015). Biological and nutritional properties of palm oil and palmitic acid: Effects on health. *Molecules*, 20(9), 17339-17361.
- Katragadda, H. R., Fullana, A., Sidhu, S., & Carbonell-Barrachina, Á. A. (2010). Emissions of volatile aldehydes from heated cooking oils. *Food Chemistry*, 120(1), 59-65.

Faka'ikai: Ko e ma'u'anga talá 'oku tufaki ia 'e he Polokalama 'a e Ethnic Communities Council of Queensland Chronic Disease ko ha ma'u'anga tala pē. 'Oku mau feinga ke fakapapau'i 'oku tonu pea ko e fakamuimuitahá ia, kae kehe, 'oku 'ikai 'uhingá ia ke fetongi'aki ha fale'i fakafaito'o. Kátaki 'o fetu'utaki ki ho'o toketaá pe kau mataotao ki he mo'uí ki ha'o fale'i fakafaito'o tonu. 'Oku faka'ata'atá mai 'a e Ethnic Communities Council of Queensland, ki ha'anau kaunga pe totonu ki ha 'eke huhu'í 'o ha fa'ahinga fehalaaki (kau ai 'a e 'ikai ha fakangatangata, ki ha tukuaki'i ki ha tōnounou) ki he kotoa 'o e ngaahi fakamolé, ko ha mole, maumau mo ha'o fakamole pe ko ha taha kehe 'e hoko 'i ha fa'ahinga 'uhinga pē kau ai ha ola 'o hono ngāue'aki 'a e ma'u'anga tala ko ení.



Nick Xynias House, 253 Boundary Street,  
West End, Queensland 4101

(07) 3844 9166 | [eccq.com.au](http://eccq.com.au)



Ethnic Communities  
Council of Queensland