

Na Vakayagataki ni iVakalomavinaka (Chaser) ena Gauna ni Gunu Yaqona e Rawa ni Vakavuna na Mate Sureti

(Mate Ni Suka, Kenisa, Tubu Ni Dra, Mate Ni Gacagaca)



● O kila na levu ni lavo o vakalusia ena dua na yabaki?

E vakasalataka na Tabana ni Teitei ni da vakayagataka na Kai Viti e \$330 milioni ena yaqona e na yabaki 2016¹. Qo e vakavuna me itei nuitaki na yaqona kina Tabana ni Teitei. Ciwa sagavulu na pasede (90%) kina yaqona e tei e Viti e vakayagataki ga e noda vanua, e tini na pasede (10%) e vakau ki vanua tani². Na kena gunuvi vakasivia na yaqona e sa vakavuna tiko e levu na leqa ina noda matavuvale kei na noda ituvatuva vakailavo.

● Cava na vuna me da leqataka kina na gunuvi vakasivia ni yaqona?

O ira na dau gunu yaqona vakasivia e dau dede nodra dabe tu vakabalavu ka lailai sara nodra yavalata na yagodra. E ra dau gunu yaqona me yacova na mataka caca, lailai nodra vakacegu, moce, ka ra dau kana talega vaka ca. Qo e rawa ni vakavuna na mate sureti. E ra dau vucesa, malumalumu na yagodra, via moce ka vakavuna na vakasavuliga ena siga ka tarava.

● Kana ivakalomavinaka (chaser) kei na vakasavuliga.

E dau laukana na ivakalomavinaka se chaser me kauta tani na gaga se sosoko ni yaqona, vakakina na nunu ni yame. Sa ra na qai tomama tiko ga kina nodra gunu yaqona vakasivia, veitalia na kena gaga se sosoko, se sa sega ni rawa ni taura rawa na yago na kena sivia.

● Na laukana vakasivia ni ivakalomavinaka (chaser) e na gauna ni gunu yaqona e rawa ni vakavuna na mate sureti (NCD).

E rauta ni ciwasagavulu na pasede (90%) ni mate sureti (NCDs) eda vakavuna ga ena noda dui digidigi se lewa cala. Na noda bula e vakatau tiko ena noda digidigi kei na noda vakatulewa e veisiga, na veika eda cakava kei na kakana eda kania. O ira na dau gunu yaqona ka ra dau kana ivakalomavinaka se chaser e na gauna ni gunu yaqona, e ra sega ni kila na levu ni suka, masima kei na uro e tu ena ivakalomavinaka oqo. Na kena laukana gona vakasivia e rawa ni vakavuna na levu ni yago se levulevu sivia, tubu ni dra, kei na mate ni suka. O ira na dau vakatavako e na gauna ni gunu yaqona e ririkotaki talega na nodra bula, ni vakatavako ena dua na gauna balavu e rawa ni vakavuna na kenisa.



¹ Ministry of Agriculture – Kava Value Chain Analysis

² Fijians spent about \$330M on kava last year <http://fijivillage.com/news/Fijians-spent-about-330M-on-kava-last-year-952ksr>

Na teveli e vakatakarakara tiko qori e ra vakaraitaka tiko e so na i vakalomavinaka kei na vei ka e tiko kina (nutrient contents)

Masima, Suka kei na Uro e na iVakalomavinaka

Vakalomavinaka (chaser)	Ke na ivakarau (mg/g/ml/L)	Vakarau ni suka	Vakarau ni masima	Vakarau ni uro	Calories
Coca-Cola	600 ml	☞ 13 tsps.	-	-	258
Coca-Cola	355 ml	☞ 9.5 tsps.	-	-	153
Sprite	600 ml	☞ 16 tsps.	-	-	258
Sweet Cake	100 g	☞ 4 tsps.	-	-	450
Mixed Bhuja	20 g	-	☞ <1 tsp.	☞ 1.5 tsps.	-
Chicken Flavored Peas	20 g	-	☞ <1 tsp.	☞ <1 tsp.	-
Jason's Fruit Harvest Lolly	1 Candy	☞ <1 tsp.	☞ <1 tsp.	☞ <1 tsp.	-
Jason's Flat Lolly Pop	1 Candy	☞ 2.5tsps.	☞ <1 tsp.	☞ <1 tsp.	-
Tinned Peanuts	180 g	☞ <1 tsp.	☞ <1 tsp.	☞ 8 tsps.	200
Fine-fare Nice Biscuits	17 g (2 Biscuits)	☞ <1 tsp.	☞ <1 tsp.	☞ <1 tsp.	-
Bongo	20 g	☞ <1 tsp.	☞ <1 tsp.	☞ 1 tsp.	-
Chinese Lolly (Red Prune)	20 g	☞ 1 tsp.	☞ <1 tsp.	-	40
Salty Ginger	30 g	-	☞ <1 tsp.	☞ <1 tsp.	-
Pawpaw Skin (Preserved Papaya)	42 g	☞ 1 tsp.	☞ <1 tsp.	-	-
Dried Black Plum	42 g	☞ <1 tsp.	☞ <1 tsp.	-	-
Super Blo - Chewing Gum	1 Chewing Gum	☞ 2 tsps.	☞ <1 tsp.	-	-
Kopiko candy	100 g	☞ 14 tsps.	☞ <1 tsp.	☞ 2 tsps.	-
Jason's Hex Lolly	1 Candy	☞ <1 tsp.	☞ <1 tsp.	☞ <1 tsp.	-

Na vei vakalomavinaka oqo e sa vakadonui mai vei iratou na Minisitiri ni Bula

TAROGI IKO MADA: E VAKACAFA NA LEVU NI IVAKALOMAVINAKA SE CHASER O DAU KANIA SE GUNUVA ENA DUA NA SIGA, KEI NA KENA O KANIA SE GUNUVA ENA GAUNA NI GUNU YAQONA?

O kila ni vakarau ni suka kei na masima o kania ena ivakalomavinaka se chaser e sivia sara mai na kena iyalayala e vakatututaki ena dua na siga?

Na Tabacakakaka ni Bula e Vuravura (WHO) kei na Minisitiri ni Bula e Viti e vakatututaka na iyalayala oqo me baleta na tamata yadua:

- 1 na isevuniti ni masima ena dua na siga (okati kina na masima vuni tu ena kakana)
- 5 na isevuniti ni suka ena dua na siga (okati kina na suka vuni tu ena kakana)
- 2000 na calories ena dua na siga
- Na uro me lailai mai na tolusagavulu na pasede (30%) na levu taucoko ni uro e laukana, qo e tautauvata ni 10-12 na sevuni lailai na kena ivakarau.

Leqa levu dina na kania na ivakalomavinaka se chaser.

E vakatautauvatataki ni rawa ni gunuva e dua, e 355ml na gunu kamikamica (carbonated soft drink), loli kei na mixed bean e na gauna ni gunu yaqona. Qo mađa ga e sega ni okati kina na nona kana vakatolu e dua, ena veisiga. Qo e sa sivia tale ena 7 na isevuniti na ivakarau ni suka kei na 1 na isevuniti masima e kania ena gauna ni gunu yaqona, me vakatauvatani kei na iyalayala e vakatututaki ena dua na siga. Qo e sega ni okati kina na tolu na gauna ni kana ena dua na siga.

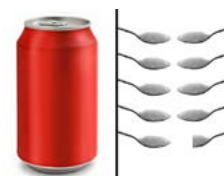
Ke o via gunu yaqona ka vinakata na ivakalomavinaka se chaser, vakatulewa vakamata ka digia na kena e lailai kina na uro, suka kei na masima.

Gunu yaqona vakarauta mo tarova kina na mate sureti me vaka na kenisa, tubu ni dra, mate ni suka kei na mate ni gagagaca e so.

Digitaka vinaka na ivakalomavinaka se chaser o kania se gunuva ena gauna ni gunu yaqona, kei na levu ni vakaukauwa yago o gadreva mo cakava mo vakama kina na levu ni uro, suka kei na masima o kania.

Na levu ni vakaukauwa yago e gadrevi me vakamai kina na suka kei na uro o kania ena ivakalomavinaka se chaser ena gauna ni gunu yaqona.

Kena ivakaraitaki, na tini 355ml na gunu kamikamica (carbonated soft drink) e tiko kina e 9.5 na vakarau isevuniti na suka. Ena gadrevi e 25 na miniti na vakaukauwa yago (aerobics) me vakamai kina na suka e na yago.



E vuqa vei ira na dau gunu yaqona era gunuva e 2 na tini gunu kamikamica qori ena gauna ni gunu yaqona. Qo ena gadrevi kina me ra yavalata na yagodra ena vakaukauwa yago me rauta ni 1 na aua, me rawa ni kama na suka kei na uro. O nanuma ni ra na cakava vakakina?



Na gunu yaqona vakasivia, na laukana ni ivakalomavinaka se chaser e vutucoqa tu kina na masima, suka kei na uro, kei na dabe dede ka sega ni yavalata na yago; era ivakarau ni bula e rawa ni vakavuna na Mate Sureti (NCD). E levu vei keda e vakawaletaka tu na nodra bula, era lewa cala ka sega ni digidigi vakamata. Qo e vakavuna na levu ni veimate esa taka levu tu ni kua.

Qori na vuna, e yaco kina o Viti me ikarua ni matanitu me vakatauvatani kei ira na veimatanitu kece e vuravura, me tiko ena ivakatagedegede e cake na iwiliwili era mate mai na mate ni suka³ ena 2016.

³ World Life Expectancy Diabetes Report

