



**Lara 2022**

(Venda)

[info@heffsa.org](mailto:info@heffsa.org)

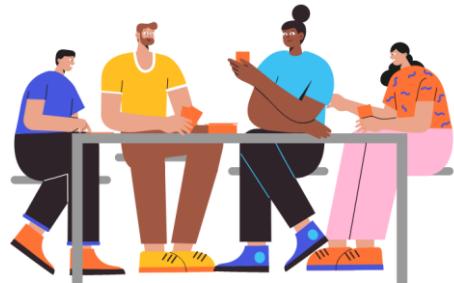
[www.heffsa.org](http://www.heffsa.org)

# **Kulele kwao u itela mutakalo wa mbilu**

## **Tsivhudzo dza kulele**

Tshilimo tsho swika na mutsho wo dudela na maduvha o awela a tshilimo a kho sendela. Ndi zwa ndeme hafhu u la zwafushi u itela mutakalo wa mbilu wa vhudi sa I zwi ri tshi haseledza zwinzhi no diphina nga zwi anwa zwa khalanwaha iyi. (Vhonani ndila dza kuitele na kunangele kwa zwiliwa zwa pfushi mu si no dibvisa)!

Zwi tshi da kha kulele, kulele kwo angaredzaho zwiliwa u ya nga ha muthu ene mune zwinga swikelela thodea dza muthu a no kho tshila na vhulwadze ha mbilu khwine musi zwi tshi vhambedza no vhungudza muno na zwludi fhedzi. Zwo ralo ri isa phanda na lia bembela la tshilalelo ri na mudivhi wa zwa mutakalo sa ene mufara mushumo a laela vhathu na vhalwadze ndila kwao ya kulele u itela u swikela zwipikwa zwavho kha u onga vhulwadze ha mbilu na u dodomedza milaedza na ku itele u ku nga misi na misi.



## Tanganedzani vhaeni:



Ernest u hayani nga murahu hovha farwa nga mutetemelo u shushaho we a sia a sia nungo o neta. Muvhili wawe wo tsikea a sina na dzangalelo la zwiliwa.

Divha zwa kale yo daha fola na vhulwadze ha mafhafhu ha tshifhinga tshilapfu. Naho o vha e muthu wa muhaga na nungo o mbo dipfulutshela fhethu vhupo hune a do wana thuso ya tshifhiga tshothe.

**Ernest G. Exchange**



U dzulela u dirwa khana nga vhutama hawe no dzhenelela kha mishumo ya tshivhidzo/kereke.

**Doris D. Knowledge**

Nga murahu ha muaro wa mbilu ho dovha na u khakhisea ha phaiphi dza malofha dza mbilu. O mbo diwanulusa uri u na vhulwadze ha mbilu nga murahu ha u kondelwa u fema no engedzea muvhili nga tshireme tsha 4.5 kg. O sumbedzisa muongi uri ha talukanyi no pfectesa zwinzhi nga ha mishonga ine a tea u shumisa (wo fhungudza mapfura na wo ita uri mbilu irwe nga ndila yo fanelaho) na mishonga ya kulele isina mapfura, maanda na muno muzhi. U a zwi divha uri u na tshikhala tshihulwane tsho dzula siadela lwa tshifhinga tshilapfu no fhungudzea ha vhuhasaledzi arali a sa tevhedza ndayo dza vhaongi.



Ndi tshikhala a sab vi nduni a sia nungo na thuthuwedzo dzo ita tshithu nnda ha mudi wawe.

**Angela A. Intolerance**

Naho o vha a muthu wo hasaledza na vhathu, vhutugu ha mulezhe wawe ho vhangwaho nga kutshimilele kwa malofha kwo itiswaho nga vhulwadze ha swigiri , zwio ha tsha kona u di itela u to thusiwa u kulumaga o regelwa zwine a toda. U dovha hafhu a vha a dzinwe khaedu dzo vhagwaho nga vhulwadze ha swigiri na ndila mishonga ya mufara ngayo na u pfuluwa zwe zwa mukwama zwipfi zwawe. Sa muthu we a vha a tshifuna u bikela vhathu zwa zwino ha tshe na dzangalelo nazwo.



## Ndila ya kulele

U tikedza, u tutuwedza no funza vhaeni vhanu no pembelela tshilimo, ni kho dzudzanya zwiliwa zwo angaredzaho mvelele, zwo no rengea nga mutengo u fareaho na hone zwavhudi kha mutakalo wa mbilu.

1. **Mitshelo na miroho mitete yo dalaho mivhala ya khalanwaha u itela muvhili na mbilu zwi re na mutakalo wa vhudi:** Tshipida tshinwe na tshinwe tsha ku fhundulele kwa kushumele kwa muvhili zwi bva kha fushi dzi re hone muvhilini. Sa tsumbo pfushi dzo no bulwaho dza ndeme kha u aluwa no shuma ha dzi sele dza muvhili dzi katela vithamini C, vithamini D, zinki, seleniamu, ayoni na phurotheni ya vhudi ya nthesa. Pfushi idzi dzi wanelo kha zwimela na nama dzofhambanaho. Zwiliwa zwi songo dalaho phambano na pfushi zwo dalaho mapfura a si a vhudi, mimuno na swigiri zwi a huvhadza mutakalo wa muvhili. Zwi a tendwa futhi uri kulele kwa tshikhuwa ko dalho swigiri nan ama tsuku ku songo dalaho miroho na mitshelo ku a thithisa tsukanyo yo teaho ya mutakalo kwa disa vhalwadze na zwilonda zwa tsukanyo zwo no tsikeledza ku alutshele..
2. **U bvisa mapfura a si a vhudi(saturated and trans) nga mapfuraa re na mutakalo wa vhudi (monounsaturated and polyunsaturated), ndi zwavhudi kha mutakalo wa mbilu yanu (Vhonani bambari la ndaelo).** Nga u a ngaredza, nangani mapfura a re na gireme dza fhasi ha ina(4) kha lebula khulwane a si a vhudi (saturated), a sinaho a vhudi a vhudzwaho (hydrogenated kana trans). Ni nga wana uri manwe mapfura a na midifo na miungo yo fhambanaho, dzamani mapfura a vhudi o fhambanaho u swika ni tshi wana ane na a takalela. Manwe mapfura a khwine u fhirisa kha ku bikele, zwi nga itela uri nivhe na mapfura o vhambanaho o bika nduni.
3. **U sa lesa zwiliwa zwo dalaho muno (sodium) lwo kalulaho, u lugisa zwiliwa zwanu ubva fhasi no fhungudza u la zwiliwa zwo rengwaho zwo bikwa,** zwi nga thusa u fhungudza muno(sodium) no thivhela vhulwadze ha mutsiko wa malofha (HBP ) uri vhu sivhe hone muvhilini.

**Kha zwiliwa zwanu katelani na goroi linzhi**, goroi lina zwipida zwiraru— tsha nga nnnda (bran), tsha vhukati (endosperm), na tsha nga ngomu ngomu (germ) — zwine zwa ni fha pfushi dzingaho phytonutrients, dzivithamini na dzi antioxidants, zwi thivhelaho malwadzea tshifhinga tshilapfu. Ni ligedze **no shumisa goroi la kale na kae**, li sa fani na magoroi a tshi zwio sa hatsi,

tshikolo na raisi, goroi la kale na kale li shuma li songo phurosesiwa kana u itwa tshithu, a kha di tavhiwa ga ndila ye a vha a tshi tavhiwa ngayo minnwaha ya zwigidi yo fhiraho. Dzi nna madzina a mvelo a shushaho sa mahatsi (teff, einkorn, emmer, millet), liluvha la (amaranth, quinoa, raisi ntsu , hatsi vhutsu na black barley, na spelt. Zwo pfuma pfushi nnzhi na dzi phurotheini, faiba na dzi vithamini u fhirisa magoroi a tshizwio.



## Menu kana zwiliwa zwanu

Pancakes thethe dzo no ga tshipontshi dza sorghum

Nama ya khuhu yo gosthiwaho yo shelwa matari na tshikara (yo pangwa kha  
vhutanda)

Saladi ya tshakalaka yo itwaho hayani

Saladi ya bitirutu thukhu dzo gotshiwaho na tshidzi ya mbudzi

Soso ya nawa dza cheakpeas dzo gotshiwaho

Saladi dala ire a tshipinasi tshi tete, lethasi, ngovha, nyala tsuku zwo shelwa na yogathi  
isina mapfura mazhi



**Ni shumise heli bambari sa izwi khalanwaha yo pembela I kho swika, ndi  
ndayo na zwihamudzi na kuitele u itela u kona u nnanga zwiliwa zwa  
pfushi musi no bva.**

## RESIPI

### Pancakes thethe dzo no ga tshipontshi dza sorghum

Zwishumiswa

- Komishi nthihi na hafu (1 & 1/2 komishi) ya fulauru ya sorghum
- Hafu (1/2) ya komishi ya fulauru ya raisi
- Thisipuni nthihi ya swigiri (1tsp)
- Thisipuni nthihi na hafu (1 & 1/2) ya muno
- Thisipuni nthihi na hafu (1 & 1/2 ) yisithi
- Komishi nthihi na hafu (1 & 1/2 komishi) ya madi o dudela
- Thebulusipuni mbili (2tbs) dza dzhusi ya tshikara (arali u kho funa, fhedzi zwi nea mudifho wa vhudi)



• Ndaelo

1. Kha tshigelo kana bodo yo dzula yo lugelaho tanganyisani kana pangani fulauru ya sorgum, fulauru ya raisi , swigiri, muno, na yisithi. Ni shele madi o dudela ni tanganyise zwavhudi.
2. Vheani iyo bodo no I bvalela lwa awara ntihi na mithethe ya furaru. Zwi tshi konadzea ni ite ni tshi tanganyisa vhukati ha yeo mithethe.
3. Arali ni sina bodo yo dzula yo lugelaho, tangayisani izwo zwo bulwaho ni tebe na labi ni zwi vhee fhethu hu no dudela (digiri dza furathi thanu (65 °) lwa awara tharu.
4. Zwi shumiswa zwo tanganyiswa zwi tea u vha zwitete na mabulo musi zwo luga. Arali ni kho funa shelani tshikara.
5. Dudedzani pani. Dodzani mapfura matuku ni fhungudze mulilo, ni shele zwo lebula tanganyiswaho ni tibe lwa mithethe miraru ni tibulule. Zwo tangayiswaho zwi tea u dzudzaye a zwi thusa uri pancake I be zwavhudi panini. Arali I sa kho bva zwavhudi ifheni tshifhinga nyan, I biken ni tshirembulusa lwa sekondo dza fumbili u ya kha dza futharu, ni vhee thungo.
6. Itani ngauralo u swikela ni tshi fhedza zwo tanganyiswaho zwothe. Diphineni nga zwa nan ama ya swobo kana na dzhamu kana zwinwe zwine na takalela.

## **Nama ya khuhu yo gosthiwaho yo shelwa matari na tshikara (yo pangwa kha vhutanda)**

Nama ya khuhu yo gosthiwaho yo shelwa matari, galiki na tshikara (yo pangwa kha vhutanda) zwia difha, na mutakalo wa vhudi, zwia tavhanya u ita, ndi zwa khwinesa tshilimo nga tshilalelo zwitshi liwa na zwinwe zwiliwa zwo leluwaho.

### **Zwishumiswa**

#### **Zwo dodza:**

- $\frac{1}{4}$  ya komishi ya mapfura a olive
- $\frac{1}{4}$  ya komishi ya dzhusi ya tshikara
- Makanda a tshikara tshithi o girethariwa
- Zwipida zwivhili kana zwiraru zwa galiki zwo sindwaho
- Thisipuni mbili dza thyme thethe
- Thisipuni mbili szza rosemary
- Thisipuni nthihi ya oregano yo omaho
- Thisipuni nthihi ya muno
- Thisipuni nthihi ya pepper



#### **Nama kha thanda:**

- Zwirumbi zwina zwa khuhu zwi sina lukanda na marambo
- Vhutanda ho panga nama vhu lwovhewa madini o vhilaho lwa mithethe ya furaru (30)

#### **Ndaelo:**

1. Tanganyisani zwishumiswa zwe the zwo dodza
2. Tshetshelelani nama ivhe zwipida zwituku zwo no shengea ni zwi pange tshigodeloni. Shelani zw dodza zwe na tanganyisa ni tibe zwi nwelele lwa mithethe ya furaru kana u swika awara dza fumbili nna zwo tibiwa tshikwatudzini (firidzhi).
3. Phangani nama iyo yo dodzwaho kha vhutanda

Vhasani mulilo nnda ho gotsha kana ni shumise tshitofu tsho gotsha , ni gotshe nama iyo ni tshi rembulusa mithethe mivhili u swika kha mitanu minwe na minwe u swika nama I tshi vhibva I muvhala wa buraweni thungo dzotha.

## Saladi ya tshakalaka yo itwaho hayani

Zwishumiswa:

- Thisipuni thihi ya mapfura
- Nyala nthihi khulwane yo tsheiwaho
- Pepper mili tsuku dzo tsheiwaho
- Thoho nthihi ya kholifulawa yo tsheiwa sa maluvh
- Thebulusipuni nthihi (1tbsp) ya garam masala
- Thebulusipuni nnthihi (1tbsp) ya swigiri ya buraw
- Matamatsi matau mahulwane o tshetsheliwa
- 400g ya tshitsimbi tsha nawa ni shulule madi ni tanzwe
- Thebulusipuni nna (4tbsp) dza khorianda thethe



Ndaela:

1. Fhisani mapfura kha pani khulwane yo furaya ni hadzige nyala na pepper u swika zwi tshi vha zwitete lwa mithethe ya futhihithau(15). Nga thungo sitimani kholifulawa u swika I tshivha thethe I tshi shengea ni I tanzwe nga madi a rotholaho ni phophise.
2. Zwio shelani garam masala a swigiri kha pepper ni bike lwa mithethe mituku. Shelani matamatsi ni fhugudze mulilo kana tshitofu ni bike lwa mithethe ya futhihithau (15). Matamattisi a do ita soso ya saladi, a songo vibva ni shele madi matukutuku.
3. Musi zwe no vibva kha tshigodelo tshi hulwane I shele nawa na kholifulwa. Ni difhise, hamulelai tshikara, zwi tshi fhola nis hele khoriada ni sevhedze.

## Saladi ya bitirutu thukhu dzo gotshiwaho na tshidzi ya mbudzi

Zwishumiswa:

- Bitiruti thanu dzo lingaelaho
- Mashotha a mapfura a olive
- Muno na peper ntsu ya fhasi uri zwidifhe
- Makumba ma vhili o thothonyiwaho
- $\frac{1}{2}$  ya komishi ya fulauru yo ita zwothe
- $\frac{1}{2}$  ya komishi ya matshakatshaka a vhurotho o omaho
- $\frac{1}{2}$  ya komishi ya tshidzi yambudzi yo tshetsheliwa zwipisi zwituku
- Komishi nthihi ya mapfura a canola
- Komishi nthihi ya saladi dala yo tangayisiwa yo putelwaho
- Thebulusipuni mbili (2 tbsp) dza thambo dza sanifulawa dzo gotshiwaho dzo divhesa (arali ni kho funa).
- Thebulusipuni mbili (2 tbsp) dza balsamic viniga yo difhisa



Ndaela:

1. Dudedzani oveni yanu u swika kha digiri dza 250
2. Fafadzelai bitirutu nga mapfura a olive ni dzi shele muno na pepper. Ni putele idzo bitiruti ga foili ni dzi vhee kha pani yob aga.
3. Gotshani bitiruti kha tshitofu tsho dudedziwaho u swikela dzi tshi thavhea nga lufhang, lwa mithethe ya fuiathanu u swika awara mbili, zwi tshi bva khori ndi nngafhani
4. Bvisani bitiruti ovenini I fhole zwavhudi. Putululai foili zwavhudi muthotho wa itirutu u si shuluwe ni u vhee. Swotolani makanda a bitirutu fhasi ha madi o dudela, ni fhedze ni tshetshelele ni vhee kha tshigedelo.
5. Vheani makumba, fulauru, na matshakatshaka a vhurotho kha zwigodelo zwiraru zwe fhambanaho. Shelani zwothe izwo muno a pepper.
6. Tanganyisani tshidzi ya mbudzi kha makumba, ni tshi fhedza kha fulauru u bva afho ni pange kha matshakatshaka a vhurotho zwi dodzee zwavhudi thungo dzothe. Ni tshi fhedza ni zwi pange kha tshikwatudzi/firidzhini uri zwi khwathe lwa mitethe mitau.
7. Dudedzani mapfura a canola kha pani yo furaya/hadzinga tshitofu tshi kha mulilo wo linganelaho. Pangani ila tshidzi kha mapfura o vhilaho ni hadzinge muthethe muthihi thungo dzothe. Bvisani mapfurani ni vhee kha puleithi yo a dziwaho bambiri.

8. Vheani saladi dala kha phulethi yo lela nga nth ani vhee bitiruti na tshidzi ya mbudzi two bikwaho. Ni shele thambo sanifulawa , balsamic viniga na ala madi a bituruti e na vhea.

### Soso ya nawa dza chickpeas dzo gotshiwaho

Soso ya nawa dzo gotshiwaho I divhiwa sa luludi lwa nduhu, nga tshikale yo vha I tshi itwa nga tahini na thambo dza sesame so sidwaho. Tahini I ya dura ya dovha ya koda u wanala. Nga u gotsha nduhu na thambo dza cumin u sat hu zwi sinda zwi thusa uri tshiludi tshivhe na mudifho wa nduhu.

Zwishumishwa:

- 820 g ya tshikoti tsha nawa dza chickpeas, ni shulule madi ni a vhetshelle thungo
- Zwipida zwihiwlane zwivhili zwa galiki two sindiwaho
- 75 ml ya mapfura a saifulawa kana a olive
- 5 ml ya thambo dza cumin
- 5 ml ya lphuse lwa cumin
- 100 ml ya madi a tshikara
- $\frac{1}{4}$  tsp ya muno
- pepper ntsu yo difhisa



Ndaela:

1. Dudedzani oveni I kha 180 °c ni a dzele foili kha pai yob aga. Ni omise nawa dza chickpeas ga thavhula ya bambiri. Vheani tshikoti tshithi tsha cheakpeas na galiki,30 ml kana thebulisipuni mbili dza mapfura na thambo dza cumin ni tanganyise kha tshigedelo tshihulwane.
2. Vheani nawa dza chickpeas dzo tanganisiwaho kha pani yob aga ni gotshe lwa mithethe ya 15-20 u swika dzi tshivha muvhala wa goledi buraweni.
3. Vheani nawa dza chickpeas kha tshigodelo tshihulwane. Shelani nawa dzo salaho, mapfura, lphuse lwa cumin, na madi a tshikara. Shelani 50 ml ya madi a nawa o vhewaho. Tanganyisani ni sinde u swikazwi tshivha luludi ludenya ni shele two difhisa. Ni tshi funa I tshi vhesa luludi ni engedze madi.
4. Zwilei sa tshipida tsha tshiswitulo na miroho mitete ingaho kherotsi, celery, khukhamba nan awa dala. Ni nga dodzela na kha vhurotho vhunwe na vhunwe.

## Tsivhudzo:

1. Pangani soso iyo kha tshigedelo tshire na butibo wo khwathaho ni vhee kha tshikwatudzi/firidzhini lwa maduvha mana u swika matanu.
2. Arali ni tshi funa shelani yogathi thukhuthukhu isina mapfura manzhi na swigiri

## Ni zwi le na

Saladi dala ire a tshipinasi tshi tete, lethasi, ngovha, nyala tsuku zwo shelwa na yogathi isina mapfura mazhi



# Thuthuwedzo nga vhanwe

*Farrani Cwendzo: U la nnda*

## *U la nnda*

Avhathu vhane ra la navho an tsheo dzine Vha  
dzhia zwi a tutuwedza zwine na la na tshikalo  
tsha zwiliwa

Ivhani na ndavhalelo yo tutuwedza kha zwine  
nala zwine na do zwipfa ni na vhanwe.

- Eletshedzani fhethu ho renga zwiliwa huno  
rengiswa zwa pfushi zwine vhatu vhothe vha  
do diphina.
- Takuwani tafulani musi vhatu vha tshi kho  
kovhana zwiliwa zwine na kho lingeda u  
tutshela.
- Landulani lwa vhudele kana ni le zwitukutuku  
zwa zwiliwa zwine na kho lingeda u tutshela  
kana u fhungudza. Shengani zwituku ni songo  
dzhaya.
- Thomani nyambedzano – Vhudzani dzikhonani  
na mashaka nga ha kulele kwanu na  
zwipikwa zwa mutakalo zwine na tama u  
swikelele na khaedu dzine na tangana nadzo  
ni kho la nnda zwi do ni thusa u swikelela  
kulele kwa mutakalo wa vhudi.

### DILUGISELENI

- Dzulani no dzudzanya
- Tutshelani u ya fhethu ni na ndala
- Thomani u nanga zwiliwa nivhe tsumbo ya vhudi  
Thomani u la zwiliwa zwavhudi
- Ilani ni songo dzhaya ni tshi ita ni tshi shenga ni  
tshi awela



# U nanga zwiliwa vhengeleni

Farrani Cwendzo: U far unda

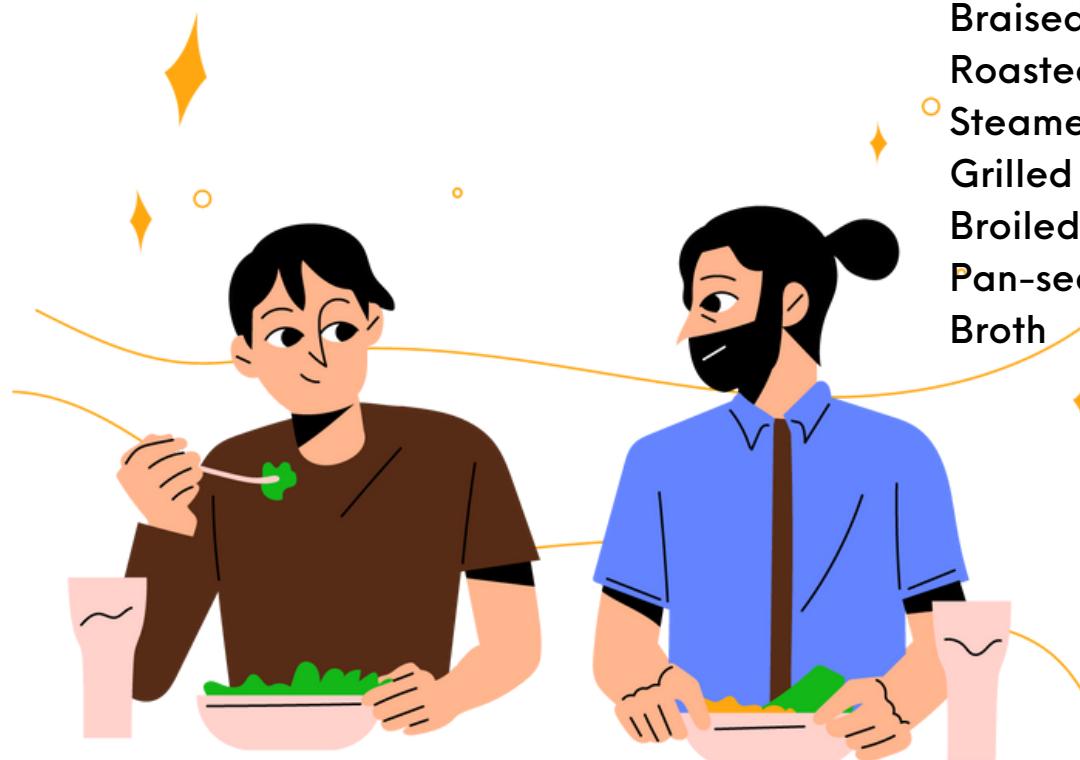


Zwi tehelaho ndi maipfi o no shumiswa u amba zwiliwa two dalaho mannda na mapfura a si a vhudi:

Fried  
Sautéed  
Buttery  
Pan-fried  
Au gratin  
Creamy  
Scalloped  
A la mode  
Breaded  
Crispy  
Rich  
Al fredo  
Battered  
Stuffed

Zwi tehelaho ndi maipfi o no shumiswa u amba zwiliwa zwi rena mannda matuku na mapfura matuku a si a vhudi

Braised  
Roasted  
Steamed  
Grilled  
Broiled  
Pan-seared  
Broth



U to divha fhedzi hayo maipfi u tshi ita resipi zwi thusa uri u dzhie tsheo dzone usa thu renga zwiliwa , na renge zwi zwinzhi ni kovhane na vhanwe,kana ni humbele zwiliwa two bikwaho nga ndila ya mutakalo wa vhudi

info@heffsa.org



**HEFSSA**  
HEART FAILURE SOCIETY  
OF SOUTHERN AFRICA

A SPECIAL INTEREST GROUP OF SA HEART®

# Ndila dzo nanga zwiliwa

Furanzi lwendzo: U la undza



Mavhengele a zwiliwa a a dzhiela nzhelo no tanganedza zwi tshida kha ndila ine na funa zwiliwa zwanu zwi tshivha ngayo, ni songo tata u humbela. Ndila mbili dza khwine ndi u langa tshikalo tsha zwiliwa two dalaho mannda kana na humbela zwire na mutakalo wa vhudi zwine zwa nga imela izwo.asking.

**U langa tshikalo:** Mbudziso dzine na nga vhudzisa mu sevhedzi...

- Tshikalo tsha zwiliwa tsho hula vhungafhani?
- Hu na zwikalo zwituku na?
- Ndi nga vhetshelwa hafu ya zwiliwa zwanga kha bambiri lo tuwa na lo na?
- Vha vhee soso nga thungo, vha songo shela kha zwiliwaPleasthe
- Ri kho kovhana zwiliwa, ri humbela ni ri kovhekanye zwone

Zwiliwa zwine zwa  
nga imela zwine:

Mbudziso dzine na nga  
vhudzisa mu sevhedzi.....

- Ni na vhurutho ha buraweni, raisi ya buraweni kana zwinwe two dalaho goroi?
- Ndi nga fhiwa saladi kana miroho na u engedzedza kha zwe nda nanga na husini X...?
- Ndi nga fhiwa mutshelo na husini X... ?
- Ndi nga fhiwa nama ya khuhu inwe na husini ha beikhoni u engedzedza kha saladi?

Ivhani na vhokoni ni si le zwiliwa two fana fhedzi.

Arali ni sa vhonzi zwiliwa two lugaho zwina humbula kana mudifho, ni  
nga ita phuleithi nga zwiliwa zwituku zwa nga thungo.

info@heffsa.org



**HEFSSA**  
HEART FAILURE SOCIETY  
OF SOUTHERN AFRICA

A SPECIAL INTEREST GROUP OF SA HEART®

# Mapfura othe ha ngo sikwa u lingana

Mapfura a zwiliwa ndi a ndeme u thusa tsukanyo, vhuluvhi, mutakalo ndango ya muvhili, dzi sele, na u ita dici homouni na uri muvhili u kone u wana dici vithamini dzo no dzhiwa nga mapfura- fhedzi mapfura ha ngo sikwa u lingana. Zwiliwa zwina mapfura oyaho nga u fhambana, zwinwe zwina mapfura a re na mutakalo wa vhudi u fhira zwinwe. U nenga zwiliwa zwo dalaho mapfura a vhudi sa tshipida tshanu tsha kulele tsha zwimela zwi thusa mutakalo wanu wothe.



## MAPFURA A SATURATED (A kha tshiimo tsho omaho kha thempharetsha ya nduni)

Zwine a ita kha muvhili: A nga ngonyisa mapfura a si a vhudi muvhilini o no pfi LDL o no gonyisa kholesiteroli na tshikhala tshihulu tsho farwa nga vhuleadze ha mbili.

Musi ni tshi nanga: ilani zwituku

Zwiliwa zwi re nao: nama tsuku, nama dzo phurosesiwaho sa (vorosi, bacon, hot dogs, nama dza deli sa salami), mafhi na tshidzi zwo dalaho mapfura (full-fat) botoro, mapfura a ghee, palm, palm kernel na a coconut.



## MAPFURA A TRANS Tshiimo tsha luludi kha thempharetsha ya nduni)

EZwine a ita kha muvhili: A nga gonyisa mapfura a si a vhudi muvhilini o nopfi LDL, a fhedza a fhungudza mapfura a vhudi o no pfi HDL. U la mapfura a trans zwi tumanyiwa no engedzedza tshikhala tshihulu tsho vha na vhulwadze ha mbili.

Musi ni tshi nanga: Mapfura a trans a tutsheleni lwa tshothe.

Zwiliwa zwire nao: Zwiliwa zwo phurosesiwaho nga mapfura a "hydrogenated" dici botoro, zwiliwa zwo bagiwaho sa (zwikukuru, mafini, khekhe, mabantsi) na zwo tanganyiswaho zwo ita khekhe na zwipiwa zwinwe zwo furayiwaho.



## MAPFURA A MONOSATURATED (Tshiimo tsha luludi kha thempharetsha ya nduni)

Zwine a ita kha muvhili: A fhungudza mapfura si a vhudi muvhilini o no pfi LDL, zwine zwa thusa u fhungudza tshikhala tsho vha na vhulwadze ha mbili arali o shumiswa hu songo shumisiwa mapfura a saturated na trans.

Musi ni tshi nanga: Nangani zwiliwa zwo dalaho one u fhirisa zwo dalaho saturated na trans.

Zwiliwa zwi re nao: Mapfura a olive, a afukhada, a sesame, a nduhu, a canola na a sunflower, dici olive, maafukhada, dici nduhu, nduhu dza miri sa (almonds, cashews, hazelnuts, pistachios, pecans), thambo dza (mafuri na sesame)



## MAPFURA A POLYUNSATURATED Tshiimo tsha luludi kha thempharetsha ya nduni)

Zwine a ita kha muvhili: A fhungudza mapfura si a vhudi muvhilini o no pfi LDL, zwine zwa thusa u fhungudza tshikhala tsho vha na vhulwadze ha mbili arali o shumiswa hu songo shumisiwa mapfura a saturated na trans. Mapfura a Polyunsaturated a katela omega-3 fats na omega-6 fats, othe ndi a ndeme a tea u liwa tshifhinga tshothe.

Musi ni tshi nanga: Nangani othe tshifhinga tshothe u fhirisa mapfura a saturated na trans.

Zwiliwa zwire nai: Khovhe dza mapfura sa (salmon, trout, herring, mackerel, sardines), walnuts, ground axseed, chia seeds, mapfura a canola, nduhu, axseed, sunflower, corn na soybean.



Goroi lo pfuma pfushi nnzhi dzi ngaho minerala, dzi vithamini B na E na faiba. Dzo dala hafhu pfushi dzo no thusa u lwa na malwadze. Tsedzuluso dzo wanulusa uri goroi lia thusa u fhungudza u farwa nga malwadze a ngaho pfuko nga manndesa pfukoo ya tsukanyo, vhulwadze ha mbilu, swigiri na u khwatha.

PFUSHI DIRE NGOMU (KOMISHI NTHIHI YO BIKWAHO)				Dzinwe pfushi:
<b>RAISI YA BURAWENI</b>	Nungo Carbohydrate Faiba Protein	200 43 g 3 g 5 g	magnesium phosphorus selenium manganese	niacin thiamin vithamini B6
<b>QUINOA*</b>	Nungo Tshitatshi Faiba Phurotheini	222 39.4 g 5.2 g 8.1 g	phurotheini faiba magnesium phosphorus	copper manganese thiamin folate
<b>OATS</b>	Nungo Tshitatshi Faiba Phurotheini	166 28 g 4 g 6 g	phurotheini faiba Ayoni/iron magnesium	phosphorus potassium manganese zinc
<b>BUCKWHEAT*</b>	Nungo Tshitatshi Faiba Phurotheini	155 34 g 4.5 g 5.7 g	phurotheini faiba magnesium phosphorus	copper manganese riboflavin niacin
<b>SORGHUM*</b>	Nungo Tshitatshi Faiba Phurotheini	228 56 g 1 g 7 g	phurotheini faiba phosphorus potassium	manganese selenium vithamini B6
<b>BARLEY</b>	Nungo Tshitatshi Faiba Phurotheini	193 44 g 6 g 3.5 g	protein fiber magnesium copper	manganese riboflavin niacin
<b>BULGUR [wheat]</b>	Nungo Tshitatshi Faiba Phurotheini	151 34 g 8.2 g 5.6 g	phurotheini faiba magnesium phosphorus	manganese niacin
<b>FARRO [wheat]</b>	Nungo Tshitatshi Faiba Phurotheini	220 48 g 10 g 12 g	phurotheini faiba magnesium phosphorus	iron copper manganese niacin

Mafhundo a re afha o waniwa kha tshiimiswa thsha Oldways Whole Grains Council website. Tshiimiswa itshi tsha goroi a tshi shumeli malamba tshi thusa vhatu uri vha le goroi nga vhunzhi vhavhe na mutakalo wa vhudi.

Goroi	Madi/Tshiludi	Tshifhinga tsho bika	Zwiwanwa
1 c. Raisi ya buraweni	2 ½ dza komishi	25-45 ya mithethe (zwi a fhambana)	3 komishi
1 c. Quinoa	2 komishi	12-15 ya mithethe	3 komishi
1 c. Oats, steel cut	komishi nna-4	30 ya mithethe	3 komishi
1 c. Buckwheat	2 komishi	20 ya mithethe	4 komishi
1 c. Sorghum	4 komishi	25-40 ya mithethe	3 komishi
1 c. Barley, hulled	3 komishi	45-60 ya mithethe	3 1/2 komishi
1 c. Bulgur	2 komishi	10-12 ya mithethe	3 komishi
1 c. Farro	2 ½ komishi	25-40 ya mithethe	3 komishi

Tshifhinga tsho bika tshi a fhambana u bva kha uri no bika nga tshiludi kana madi de.