

Faasino upu a le glyceemic: o se ta'iala vave i le faa Samoa

O le a le faasino upu a le glyceemic?

O le faasino upu a le glyceemic (GI) o se ta'iala lea e suia vave ai pe lemū meaai carbohydrate i le glucose. E fesoasoani lea ia oe e filifili ai poo a meaai carbohydrate e ai e tausia ai lou ma'isuka ma lou mamafa.

O a penefiti o meaai e maualalo le GI?

O meaai e maualalo le GI e sili lea i le tausami ona ua faaalua e su'esu'ega e:

- e tuai le sui i le suka
- e te lagona le umi ona e māona

Auala e ai ai meaai e maualalo le GI

- ia ai se meaai e maualalo le GI i taumafataga ta'itasi*
- filifili meaai e ai i vaiaiga e maualalo le GI (pe afai e te ai i ia vaiaiga)*
- sui meaai carbohydrates e maualuga le GI mo meaai eseese e maualalo le GI*
- faatau oloa e iai e faailoga GI (o loo faailoa i le itū taumatau) pe a mafai.

E le o meaai uma e maualalo GI e lelei mo le soifua maloloina, e pei o sukalaki ma chips, ona e maualuga le malosī, tumu i le ga'o ma le masima. Faata'ita'iga o meaai e lelei mo le soifua maloloina o loo faaalua i itulau o sosoo mai.

* O le filifiliina o meaai e maualalo GI e lē faapea e mafai ona e ai ai i le telē e te mana'o ai aua o le telē o lau ai e aafia ai le tulaga o le suka o le toto. O se tagata faapitoa i meaai paleni e mafai ona fesoasoani.



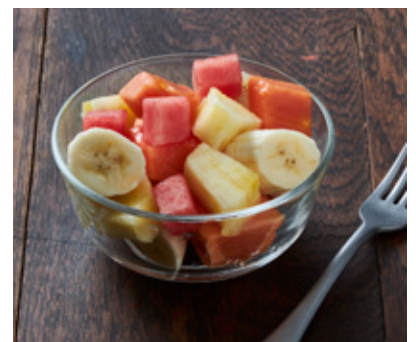
Faailoga o le GI

Nisi faamatalaga

Mo nisi faamatalaga e faatatau i le faasino upu a le glyceemic, alu i le gisymbol.com poo le glycemicindex.com.

Pe a su'e se tagata faapitoa i meaai paleni, alu i le dietitiansaustralia.org.au pe faafeso'ota'i le Dietitians Australia.

Vili le 1800 812 942 pe imeli le info@dietitiansaustralia.org.au



Falaoa ma wraps

Vaai mo falaoa ma wraps e maualuga le fibre ma e fai mai i fatu. Filifili falaoa ma wraps e iai le faailoga GI.

Maualuga le GI

- falaoa pa'epa'e
- pani pa'epa'e
- falaoa atoa
- pani atoa
- muffins Igilisi papa'e
- crumpets
- bagels

Maualalo & Ogototonu GI



falaoa e mafiafia pe tele ituaiga grains, pani poo le roll



paluga sa'o



tortillas mai le saga



falaoa enaena

Cereals mo le malū taeao

Vaai i cereals e maualuga i le fibre, ma e laititi le suka, poo cereals e iai le faailoga GI.

Maualuga le GI

- oats vave
- polesi araisa
- cornflakes
- bubbles araisa

Maualalo & Ogototonu GI



oats masani poo oats ua tipitipi



saito, araisa poo oat bran



muesli masani



oat bran masi saito

Grains

Vaai mo grains e maualuga le fibre, ituaiga eseese o le wholegrain, poo ituaiga eseese e iai le faailoga GI.

Maualuga le GI

- araisa fatu uumi
- araisa enaena
- araisa pa'epa'e

Maualalo & Ogototonu GI



pasta (ituaiga uma)



saimini fou



Araisas Basmati poo le Araisas™ Doongara



lialia

- saimini soba
- pi mung (saimini bean thread)

- quinoa
- barley
- burghul (saito tu'i)

- buckwheat
- pearl couscous

Legumes

Maua luga le GI

- pi fatu lautele

Maua lalo & Oगतotonu GI



pi e tao



pi mumū



pi papa'e



pi enaena/
meamata/
mumū



chickpeas

E ese mai i broad beans,
o fatu faamamago ma tuu
apa e maua lalo GI.

- pi soya
- pi fefiloi
- pi haricot

- pi pata
- pi split
- pi black eye

Fualaau aina masoā

Maua luga le GI

- pateta palu
- swede
- pateta pa'epa'e
- kumala lanu viole

Maua lalo & Oगतotonu GI



talo



fa'i mata



saga



kumala lanu
moli



ufi



manioka

Mea gaosia mai le susu ma isi

Faatau oloa e maua lalo le ga'o, e le faasuamalieina ae faaopopo le calcium.

Maua luga le GI

- susu e gaosia mai i le araisa
- susu e gaosia mai le oat

Maua lalo & Oगतotonu GI



susu



susu e gaosia mai pi



yoghurt



custard

Masi ma masi keke

Vaai mo masi ma masi keke e maualuga le fibre, gaosia mai wholegrains, ma e laititi le masima e tuu iai, ma ituaiga eseese e iai le faailoga GI.

Maualuga le GI

- masi susu kofe
- keke araisa
- masi keke araisa
- masi keke vai
- corn thins

Maualalo & Ogototonu GI



grainy/seeded crackers



masi e iai le oat ma fualaaui aina suamalie ua faamago

Fualaaui aina suamalie

O le tele o fualaaui aina suamalie e maualalo le GI.

Maualuga le GI

- lychees tuu apa
- meleni
- jackfruit
- rockmelon/cantaloupe

Maualalo & Ogototonu GI



mago



fa'i



esi/esi



apu



vine



kiwifruit



peaches



moli

- pea
- apricot

- plums
- nectarines

- vine
- peaches

O le faasino upu a le glydemic o se mea faigaluega e fesoasoani ia oe e filifili poo a meai carbohydrates e ai.

O le NDSS ma oe

E tele ituaiga o auunaga ma le lagolago o loo maua mo oe e ala mai i le NDSS e fesoasoani ia oe i le tausiana o lou ma'i suka. E aofia ai faamatalaga i le tausia lelei o le ma'i suka e ala i le Laina Fesoasoani ma le upega tafa'ilagi a le NDSS. O oloa, auunaga ma polokalama faalea'oa'oga o loo maua e mafai ona fesoasoani ia oe e malamalama lelei i lou suka.