

Ko e 'glycemic Index': ki'i tūhulu vave faka-Tonga

The glycemic index: a quick guide - Tongan

Ko e hā 'a e 'glycemic index'?

Ko e 'glycemic index' (GI) ko ha fua ia ki he tūkunga 'o hono momosi 'o e me'akai sitaasi 'o liliu'i ki he suka pe 'oku māmālie pe vave. 'Oku tokoni leva ia kia koe ke ke fili pe ko e hā 'a e fa'ahinga me'akai sitaasi te ke kai ke lava ai 'o leva'i lelei 'a ho fokoutua suká mo ho fua mamafá.

Ko e hā 'a e ngaahi lelei 'o e me'atokoni 'oku ma'ulalo 'a hono GI?

Ko e ngaahi me'atokoni 'oku ma'ulalo 'a hono GI 'a e lelei taha ke ma'u me'atokoni mei ai he 'i he ngaahi fakatoto kuo fa'i 'oku 'asi ai 'oku nau:

- veteveteki māmālie ke liliu ki he suka
- 'oku lava ke ne 'ai koe ke ke ongo'i mākona fuoloa ange

Founga ke kai 'a e me'akai 'oku tuai 'a hono liliu ke suká (low GI)

- fakakau ha me'akai 'oku tuai 'a hono liliu ke suká (low GI) 'i ho'o houa kai kotoa pē*
- fili foki 'a e me'akai 'oku ma'ulalo 'a hono GI ki ho'o fanga ki'i kai fakavaha'a houakai (kapau 'okú ke fai pehē)*
- fetongi 'a ho'o ngaahi me'akai sitaasi 'oku mā'olunga 'a hono GI ki ha ngaahi kalasi me'akai kehekehe 'oku ma'ulalo 'a hono GI*
- fakatau 'a e ngaahi koloa 'oku tu'u ai 'a e faka'ilonga GI ('asi he tafa'aki to'omata'ú) 'i he faingamālie kotoa pē.

'Oku 'ikai ko e me'akai kotoa pē 'oku ma'ulalo 'a hono GI ko ha me'akai mo'uilelei ange, 'o hangē ko e sokoletí mo e 'chips', he 'oku fu'u mā'olunga 'aupito ai 'a e ivi 'oku fa'o ai, pehē ki he ngakó mo e māsímá. 'Oku hā atu 'i he ngaahi peesi 'i laló ha ngaahi me'atokoni mo'uilelei ange ke mou fili mei ai.

* Ko ho'o fili ko ia 'a e me'atokoni 'oku ma'ulalo 'a hono GI 'oku 'ikai 'uhinga leva ia ke ke toki kai 'e koe 'aki 'a e lahi tahá koe'uhi he ko e lahi ko ia 'o e me'akai 'okú ke kaí 'okú ne uesia 'a e lēvolo 'o e suka 'i ho totó. 'E lava ke tokoni ha mataotao ki he ma'u me'atokoni fakaholó.



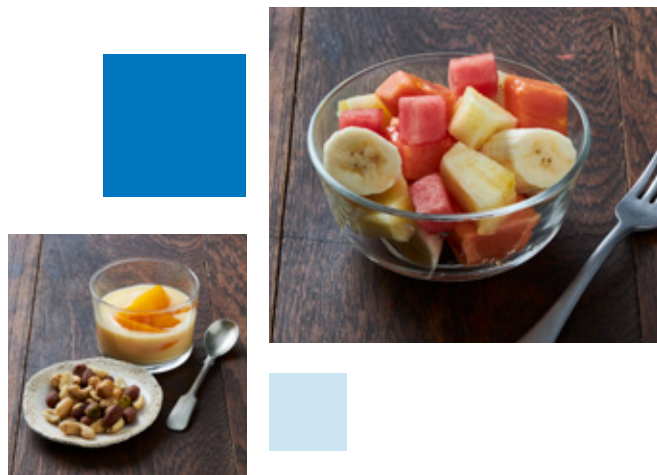
Faka'ilonga
'o e GI

Ki ha fakamatala lahiange

Ki ha fakaikiiki lahiange fekau'aki mo e 'glycemic index', 'alu ki he gisymbol.com pe glycemicindex.com.

Ke ma'u ha palōfesinale ki he ma'u me'atokoni fakaholó, 'alu ki he dietitiansaustralia.org.au pe fetu'utaki ki he 'Dietitians Australia'.

Telefoni ki he **1800 812 942** pe 'imeili info@dietitiansaustralia.org.au



Te ke ma'u 'a e ma'u'anga tala ko ení 'i he
ndss.com.au

Mā mo e 'wraps'

Fakasio 'a e mā mo e 'wraps' 'oku mā'olunga ai 'a e faipá pea toe ngaohi foki mei he 'wholegrains'. Fili 'a e mā mo e 'wraps' 'oku 'asi ai 'a e faka'ilonga GI.

GI Mā'olunga

- mā hinehina
- pani hinehina
- mā mei he mahoa'a kakato te'eki sivi
- pani ngaohi mei he mahoa'a kakato te'eki sivi
- 'Ingilis māfini mei he mahoa'a hinehina
- kulamipeti
- peikolo

GI Ma'ulalo & Lotoloto



mā, pani pe 'roll' ngaohi mei he ngaahi tenga'i 'akau kai 'ikai momosi



saoatou mo'oni



tōtila mei he koane 'osi momosi



mā pamapanikolo

Ngaahi siliolo kai pongipongi

Fakasio 'a e ngaahi siliolo mei he ngaahi tenga'i wholegrain, pea 'ikai fu'u lahi ha suka kuo tănaki ki ai, pe ko e siliolo ko ia kuo 'asi ai 'a e faka'ilonga GI.

GI Mā'olunga

- 'outi vave
- polisi mei he laise
- 'cornflakes'
- 'rice bubble'

GI Ma'ulalo & Lotoloto



'outi lola'i pe 'outi ne tofi



uite, laise pe 'outi kakato



miusilī fakanatula



pisikete uite mei he 'outi

Ngaahi tenga'i musie kai

Fakasio 'a e ngaahi tenga'i musie kai 'oku mā'olunga ai 'a e faipá, pea te'eki ke momosi, pe ko e ngaahi fa'ahinga ko ia 'oku 'asi ai 'a e faka'ilonga 'o e GI.

GI Mā'olunga

- laise sasimine
- laise melomelo
- laise hinehina

GI Ma'ulalo & Lotoloto



paasitā (meimei fa'ahinga kotoa)



nūtolo fo'ou



Laise Pasimati pe Tuunikala



vemaseli

- nūtolo sopa
- piini manga (nutolo piini)

- kuinoa
- pa'ale
- burghul (uite momosi)

- 'buckwheat'
- kusikusi mata'itofe ('Isileli)

Ngaahi Lekiume

GI Mā'olunga

- piini fōlalahi

GI Ma'ulalo & Lotoloto



piini ta'o



piini kofuua



piini kanelini



ngaahi lenitila
melomelo/
lanumata/
kulokula



'chickpeas'

Tukukehe 'a e piini fōlalahi,
ko e kotoa 'o e piini 'osi
fakamōmoa pe kapa 'oku nau
kau kotoa ki he GI ma'ulalo.

- piini soia
- ngaahi piini kehekehe
- piini halikoti (pe baked beans)

- piini pata (pe Lima)
- tenga'i piisi vesitapolo 'osi fakamōmoa
- tenga'i piisi vesitapolo 'black-eyed'

Ngaahi vesitapolo sitaasi

GI Mā'olunga

- mesi pateta mei he falekoloā
- suiti (vesitapolo)
- pateta hinehina
- kumala vāleti

GI Ma'ulalo & Lotoloto



talo



siaine mata



koane melie



kumala
lanumoli



'ufi



manioke

Ngaahi me'atokoni mei he hu'akau mo e ngaahi me'atokoni 'e ala fakafetongi'aki

Fakatau 'a e ngaahi me'akai kuo 'osi to'o 'a e ngakó.

GI Mā'olunga

- hu'akau laise
- hu'akau 'outi

GI Ma'ulalo & Lotoloto



hu'akau



hu'akau soia



iōketi



kasitati

Pisikete mo e kuleka

Fakasio 'a e pisikete mo e kuleka 'a ia 'oku mā'olunga ai 'a e faipá, ngaohi mei he ngaahi tenga'i wholegrain, pea si'isi'i ai 'a e māsima, pea mo ha ngaahi fa'ahinga me'akai kehekehe pē 'oku 'asi ai 'a e faka'ilonga 'o e GI.

GI Mā'olunga

- pisikete hu'akau ki he kofi
- keke laise 'puffed'
- ngaahi kuleka laise
- kuleka ma'ama'a
- pisikete koane

GI Ma'ulalo & Lotoloto



ngaahi kuleka mei he tenga'i musio kai



pisikete 'outi mo e fuluti 'osi fakamōmoa

Fua'i'akau

Ko e lahi 'o e ngaahi fua'i'akau 'oku ma'ulalo 'a honau GI.

GI Mā'olunga

- kapa 'lychees'
- meleni
- siakifuluti
- lokimeleni/kenitalupe

GI Ma'ulalo & Lotoloto



mango



siaine



lesi



'āpele



kālepi



kiu'ifuluti



piisi



moli

- pea
- 'epilikoti

- palamu
- nekitaline

- pulunisi
- piisi

Ko e 'glycemic index' ko ha me'angāue ke tokoni kiate koe ke fili ai 'a e fa'ahinga me'akai sitaasi ke ke kai aí.

Ko e NDSS mo koe

'Oku lahi 'a e ngaahi sēvesi mo e ngaahi tokoni 'oku faingamālie mei he NDSS ke tokoni'i ko e ki hono leva'i lelei 'a ho suká. 'Oku kau ki heni 'a e ngaahi fakamatala ki he fokoutua suká mo hono leva'i lelei 'i he Laine tokoni NDSS mo e uepisaití. Ko 'enau ngaahi naunaú, sēvesí mo 'enau ngaahi polokalama ako 'a ia 'oku faingamālie ke ne tokoni'i koe ke ke lava 'o tokanga'i lelei 'a ho fokoutua suká.