

Hindari Beragam Penyakit dengan 4 langkah Mudah Diet Gula ini



Anak-anak memang cenderung menyukai rasa manis. Gula, yang memiliki rasa manis umum digunakan sebagai pemanis untuk berbagai makanan maupun minuman. Selain itu, gula memang bisa menjadi sumber energi bagi tubuh. Tetapi, jika dikonsumsi secara berlebihan, gula dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Pada anak-anak, konsumsi gula yang berlebihan dapat mengakibatkan kerusakan pada gigi dan juga meningkatkan risiko obesitas dan diabetes tipe 2. Karena itu, mengurangi asupan gula keluarga tentu lebih baik dilakukan sebagai pencegahan daripada menunggu sampai ada kondisi kesehatan yang kemudian mengharuskan diet gula, bukan?

Menurut rekomendasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, batas asupan gula perhari adalah 50gr atau sekitar 4 sendok makan. Sementara itu, anjuran konsumsi gula harian menurut kelompok umur adalah sebagai berikut.

- Umur 3 tahun sebanyak 2-5 sendok teh
- Umur 4-6 tahun sebanyak 2,5-6 sendok teh
- Umur 7-12 tahun sebanyak 4-8 sendok teh

Nah, sekarang bagaimana Ibu dapat membantu si Kecil dan anggota keluarga lainnya untuk 'diet gula' alias mengurangi asupan gula tambahan? Simak beberapa tips berikut ini, yuk!

1. Selalu baca label gizi pada kemasan makanan dan minuman

Dengan membaca label pada kemasan Ibu bisa mendapatkan informasi mengenai kandungan gula pada makanan atau minuman tersebut. Dengan begitu, Ibu dapat dengan lebih cermat menentukan produk mana yang sebaiknya Ibu pilih bagi keluarga tercinta.

2. Sajikan minuman yang sehat

Salah satu penyumbang gula terbesar adalah minuman ringan lho, Bu. Jadi, untuk mengurangi asupan gula tambahan keluarga, Ibu bisa memilih untuk menyajikan air putih atau susu saja. Hindari minuman ringan manis seperti soda, kopi atau teh manis, jus kemasan, dan sebagainya. Jika ingin menyajikan jus atau *smoothies*, Ibu dapat membuatnya sendiri tanpa menggunakan gula tambahan.

3. Gunakan pemanis alami

Untuk membantu 'diet gula' keluarga, Ibu dapat mencoba untuk menggunakan pemanis alami sebagai pengganti gula. Beberapa jenis pemanis alami pengganti gula misalnya madu, gula kelapa, kurma, , pisang, dan gula alami dari berbagai jenis buah-buahan .

4. Menyiapkan masakan dan minuman sendiri

Dengan cara ini, Ibu bisa mengontrol kandungan gizi dalam makanan dan minuman yang disantap si Kecil dan anggota keluarga lainnya. Termasuk kandungan gulanya. Begitu juga untuk menu camilan.

Jika keluarga Ibu sudah terbiasa 'diet gula', maka secara perlahan dengan sendirinya toleransi mereka terhadap rasa manis juga akan berubah. Sedikit saja gula dalam makanan dan minuman bisa menjadi terlalu manis bagi mereka. Tentunya kuncinya adalah komitmen untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat dengan mengurangi asupan gula tambahan.

Sumber:

<http://promkes.kemkes.go.id/cara-mengurangi-asupan-gula-setiap-hari>

<http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-diabetes-melitus/page/2/berapa-rekomendasi-konsumsi-gula-setiap-harinya>

<https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/How-to-Reduce-Added-Sugar-in-Your-Childs-Diet.aspx>

<https://www.halodoc.com/artikel/pentingnya-membatasi-konsumsi-gula-pada-anak-usia-dini>

<https://tirto.id/ketahui-6-pemanis-alami-pengganti-gula-madu-hingga-pisang-fKMf>

<https://www.healthline.com/nutrition/4-healthy-natural-sweeteners#section4>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/hindari-beragam-penyakit-dengan-4-langkah-mudah-diet-gula-ini.html>