

Tahukah Ibu Kandungan Gula pada Susu?



Makanan atau minuman yang kita konsumsi setiap hari tentu banyak yang rasanya manis. Nah, rasa manis yang ada dalam makanan serta minuman itu sebenarnya berasal dari kandungan karbohidrat atau 'gula'. Setiap jenis makanan mengandung karbohidrat atau gula yang tidak yang sama, lho. Misalnya, jenis kandungan gula pada susu berbeda dengan yang terkandung dalam buah-buahan.

Hal lain yang juga perlu Ibu ketahui, beberapa sumber pangan mengandung gula secara alami. Contohnya kandungan gula pada susu hewani. Gula alami ini merupakan karbohidrat pada susu yang memberikan rasa manis ringan, bahkan saat susu disajikan tawar tanpa tambahan apapun. Karena itu, Ibu mungkin saja akan melihat gula pada label informasi nilai gizi di kemasan susu walaupun tidak ada gula tambahan sebagai bahan pembuatan susu tersebut.

Seperti yang disebutkan di atas, gula ada berbagai jenis. Jadi jenis kandungan gula pada susu sapi, misalnya, akan berbeda dengan jenis kandungan gula pada susu nabati. Yuk Bu, terlebih dahulu ketahui jenis-jenis gula alami pada berbagai bahan pangan berikut ini.

- Fruktosa yang terkandung dalam buah dan madu.
- Galaktosa yang terkandung dalam susu dan hasil olahan susu.
- Glukosa yang terkandung dalam sayuran, buah, dan madu.
- Laktosa yang terkandung dalam susu, terdiri dari galaktosa dan glukosa.
- Maltosa dikenal juga sebagai gula gandum biasanya terkandung dalam cereal, pasta, kentang.

- Sukrosa yang terkandung dalam tumbuhan, merupakan gula pasir yang sering kita pakai.

Jenis gula yang mana yang terkandung dalam susu?

Dalam susu hewani, seperti susu sapi misalnya, terkandung laktosa yang juga disebut sebagai gula susu. Galaktosa juga sering ditemukan pada produk susu dan olahannya.

Kandungan gula pada susu nabati, misalnya yang terbuat dari kedelai, oat, beras, kelapa, umumnya merupakan gula sederhana seperti laktosa, glukosa, sukrosa, maltose, dan galaktosa.

Bagaimana kerja gula alami dalam tubuh?

Gula sederhana yang umumnya secara alami terkandung dalam susu jenis apapun akan dicerna dan dipecah menjadi glukosa. Glukosa merupakan salah satu sumber energi bagi tubuh dan otak kita. Laktosa juga akan dipecah menjadi galaktosa dan glukosa. Salah satu peran galaktosa adalah mendukung perkembangan syaraf. Sementara itu, sisa laktosa yang tidak dicerna akan berperan menjaga kesehatan pencernaan dan membantu tubuh menyerap beberapa jenis mineral.

Gula alami memang turut berperan sebagai sumber energi bagi tubuh. Jadi saat memilih produk pangan bagi keluarga, termasuk susu, Ibu perlu memperhatikan jenis gula yang terkandung serta jumlahnya dan apakah produk tersebut masih diberi tambahan pemanis lagi.

Sumber:

<https://helo sehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/tak-semua-rasa-manis-berasal-dari-jenis-gula-yang-sama/>

<https://science.howstuffworks.com/innovation/edible-innovations/sugar1.htm>

<https://www.healthline.com/nutrition/sugar-in-milk#The-health-effects-of-sugar-in-milk>

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tahukah-ibu-kandungan-gula-pada-susu.html>