

## Tak Ingin Menderita Penyakit Gula, Hindari Makanan Ini



Diabetes adalah suatu kondisi tubuh tidak bisa mengontrol gula darah, sehingga gula darah melambung tinggi. Seseorang yang terlahir mengalami kondisi ini atau yang berpotensi mengalaminya harus menjalani diet gula yang ketat. Bagi Anda yang tak ingin menderita penyakit gula, usahakan untuk menghindari makanan-makanan berikut ini. Lynn Hetzler, seorang praktisi kesehatan Amerika, memaparkan penjelasannya sebagai berikut.

### **Makanan berlemak**

Salah satu faktor yang mengganggu kerja insulin adalah tingginya kadar lemak dalam perut. Semakin banyak makanan berlemak yang dikonsumsi, maka semakin banyak pula lemak yang tersimpan dalam tubuh.

Padahal, timbunan lemak dapat membuat sel tubuh menjadi tidak peka terhadap insulin. Alhasil, kadar gula darah naik di atas normal karena sel tubuh tidak dapat menggunakan insulin dengan optimal. Oleh karena itu, hindari konsumsi mentega, keju, daging, hamburger dan kulit ayam yang mengandung lemak dan kolesterol tinggi.

### **Manisan**

Manisan sangat kaya akan lemak dan gula, itulah mengapa Anda wajib menghindari makanan yang satu ini agar tekanan darah bisa stabil. Pilihlah permen dengan porsi sangat kecil dan kurangi pemberian gula untuk penyedap masakan.

## **Makanan olahan**

Baca label kemasan sebelum Anda memutuskan untuk membeli makanan olahan. Makanan olahan cenderung mengandung gula tambahan dibandingkan makanan non-olahan. Banyak produk makanan olahan yang mengandung bahan aditif, pemanis buatan dan pengawet yang berpotensi membuat kadar gula darah naik. Misalnya saja yogurt, secara alami yogurt sudah memiliki rasa manis. Namun, kebanyakan yogurt masih diberi tambahan pemanis.

Hati-hati dengan makanan pilihan Anda ya, karena makanan yang Anda pilih menentukan kesehatan Anda dan keluarga. Semoga bermanfaat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/tak-ingin-menderita-penyakit-gula-hindari-makanan-ini.html>