

Supaya Si Kecil Tidak Jatuh Cinta Dengan Gula



Tidak bisa berhenti makan makanan manis? Wah, sepertinya si kecil sudah jatuh cinta dengan gula. Hal ini harus segera ditangani. Mengonsumsi banyak gula memberikan dampak yang buruk bagi tubuh. Si kecil harus benar-benar mengurangnya atau kalau bisa menjauhinya. Berikut adalah kiat agar tidak sampai jatuh cinta dengan gula.

Langkah pertama untuk membuat kadar gula dalam tubuh kembali stabil adalah melacak berapa banyak jumlah gula yang masuk dalam tubuh. Mungkin Anda akan terkejut jika mengetahui nilai kadar gula dalam tubuh si kecil. Perhatikan tabel nutrisi ketika membeli makanan dan minuman untuknya. Tidak hanya itu, ketika membeli obat di apotek pun juga harus diperhatikan label nutrisinya ya.

The American Heart Association merekomendasikan agar wanita tidak mengonsumsi lebih dari 100 kalori dari gula tambahan per harinya. Sedangkan pria disarankan untuk tidak mengonsumsi lebih dari 150 kalori dari gula tambahan per harinya. Gula tambahan bisa berasal dari makanan atau minuman yang masuk ke dalam tubuh. Jika ingin mengonsumsi gula, lebih baik olahlah buah-buahan segar di sekitar Anda tanpa menambahkan gula pasir karena buah sudah memiliki gula alami yang tidak akan membuat gula darah naik secara tajam.

Kurangi takaran gula yang Anda tambahkan secara pribadi ke dalam makan dan minuman. Masukkan gula pengganti sebagai pemanis, seperti madu, sirup maple, atau bahkan sirup dari beras merah. Hindari sereal dan kue manis saat sarapan. Dengan begitu, tubuh akan menyesuaikan diri dengan jumlah gula yang lebih sedikit dari menu

makanan buah Anda. Ganti seluruh makanan ringan di dalam kulkas dengan camilan sehat, seperti almond, walnut, atau *cracker oatmeal*. Selalu sediakan buah-buahan segar agar ketika tubuh ingin merasakan makanan manis. Buah-buahan bisa menjadi pilihan yang tepat dan sehat.

Mengurangi makan gula akan menyeimbangkan gula dalam darah. Makanlah banyak protein ketika sarapan, seperti telur atau selai kacang. Ketika lapar dan belum datang waktu makan siang, Anda bisa memberinya camilan kacang walnut, almond atau buah-buahan segar agar tidak tergoda untuk mengonsumsi gula. Dan juga, jangan memberikan makan 3 jam sebelum tidur agar gula dalam darah si kecil tetap seimbang.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/supaya-si-kecil-tidak-jatuh-cinta-dengan-gula.html>