

Batasi Konsumsi Gula harian untuk Jaga Kesehatan Keluarga



Gula, selain memberi cita rasa manis pada makanan atau minuman, juga merupakan salah satu sumber energi utama yang dibutuhkan manusia. Tetapi, konsumsi gula yang berlebihan dapat mengakibatkan kelebihan berat badan, obesitas bahkan pada jangka panjang meningkatkan risiko diabetes tipe 2. Lebih jauh lagi, jika kita atau si Kecil mengalami obesitas, kita akan berisiko tinggi terkena berbagai penyakit tidak menular lainnya.

Berikut ini adalah beberapa informasi seputar konsumsi gula harian yang perlu Ibu ketahui agar dapat menyajikan hidangan lezat bergizi yang baik bagi kesehatan keluarga Ibu.

Gula alami dan gula tambahan

Gula tambahan adalah gula yang memang ditambahkan saat Ibu mengolah makanan dan minuman, contohnya gula pasir dan gula merah. Sementara, gula alami adalah gula yang memang sudah terkandung di dalam bahan pangan seperti yang terkandung di dalam sereal (beras, tepung, jagung, umbi-umbian), buah dan sayur.

Gula yang secara alami ada di dalam bahan pangan ini aman bagi kesehatan jika dikonsumsi dalam jumlah cukup. Nah, karena keberadaan gula alami di setiap bahan pangan, maka gula yang ditambahkan harus kita perhitungkan dengan seksama karena jika berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas yg cukup akan disimpan sebagai cadangan energy di dalam tubuh dalam bentuk lemak. Bayangkan jika simpanan ini bertambah terus menerus maka akan menimbulkan obesitas. Kelebihan konsumsi gula tambahan jangka pendek juga dapat menyebabkan kerusakan gigi, khususnya pada anak-anak.

Berapa banyak konsumsi gula harian yang tergolong sehat?

Badan Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan asupan gula harian tidak lebih dari 10 persen dari total asupan energi (kalori) harian, dan lebih jauh menyarankan pengurangan asupan gula hingga 5 persen lebih rendah lagi atau sekitar 25 gram agar memperoleh manfaat kesehatan.

Sementara itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, dalam penjelasan mengenai program Piringku menyarankan konsumsi gula per hari tidak melebihi 50 gram atau 4 sendok makan.

Kurangi konsumsi gula tambahan

- Konsumsi camilan yang mengandung gula alami, misalnya buah-buahan, daripada biskuit manis, permen, es krim dan sebagainya
- Pilih minuman yang tidak mengandung gula tambahan, misalnya air putih, jus buah asli, susu putih daripada minuman soda manis, sirup dan sebagainya
- Pilih bahan pangan dengan kandungan gula sedikit dengan membaca kandungan gizi pada kemasan secara cermat
- Memasak dan membuat makanan kita sendiri, seperti membuat kue, pudding, atau penganan lainnya, dengan demikian kita bisa mengontrol jumlah gula yang ditambahkan.

Membatasi konsumsi gula harian dengan cermat memilih bahan pangan akan membantu Ibu membatasi asupan kalori keluarga dengan tetap memastikan anggota keluarga Ibu mendapatkan gizi harian yang dibutuhkan. Mengingat gula tambahan biasanya banyak terkandung dalam makan camilan dan berbagai minuman manis, sebaiknya Ibu mulai dari jenis makanan ini terlebih dahulu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/batasi-konsumsi-gula-harian-untuk-jaga-kesehatan-keluarga.html>