

## Ide Cemerlang Menjauhi Gula Pasir



Beragam-macam makanan manis ada di depan mata. Mulai dari *cheesecake*, *klapertart*, *cupcake*, *muffin*, *blackforest* dan masih banyak lagi. Perut seolah ingin mencicipi semuanya, tapi melihat krim yang berwarna-warni dan penuh dengan gula-gula membuat Anda khawatir dengan dampak buruknya bagi kesehatan. Nah, berikut adalah tips dan ide cemerlang menjauhi gula pasir.

Ketika sedang mengalami stres dan dehidrasi, Anda cenderung ingin mengonsumsi makanan yang manis. Makanan manis banyak mengandung gula yang tidak baik untuk tubuh. Lalu, bagaimana cara menghalangi keinginan tersebut? Mudah, berikut cara yang bisa digunakan.

1. Makanlah buah-buahan. Gula dalam buah tidak akan membuat tekanan gula darah Anda langsung naik secara drastis. Kombinasikan dengan oatmeal dan susu segar agar lebih lezat dan membuat perut terasa kenyang.
2. Minum air putih secara teratur agar perasaan untuk makan makanan manis hilang.
3. Buat diri Anda sibuk. Dengan membuat diri Anda sibuk, Anda akan melupakan perasaan ingin makan makanan manis.
4. Jangan meninggalkan sarapan, makan siang, dan makan malam. Semakin perut lapar, semakin membuat tubuh ingin mengonsumsi gula, dan akhirnya membuat Anda ingin merasakan makanan manis
5. Menyikat gigi. Menyikat gigi akan menghilangkan bermacam-macam rasa yang menempel di gigi dan membuat mulut jadi terasa lebih segar.

Selain cara di atas, Anda bisa mengembangkan ide-ide baru agar bisa jauh dari gula, seperti membuat menu makanan sendiri. Buatlah *popsicle* dari jus buah-buahan favorit tanpa menambahkan gula. Tambahkan irisan buah segar seperti kiwi, nanas, semangka, anggur, atau irisan blueberry untuk menambah serat di dalamnya.

Cobalah mencicipi kue kesukaan Anda dengan varian bebas gula. Jika tidak bisa menemukan yang bebas gula, cari resepnya dan cobalah bereksperimen dengan peralatan dapur Anda. Mengolah makanan sendiri bisa mencukupi kebutuhan nutrisi harian tubuh.

Menjauhi gula sangat diperlukan tubuh, terutama bagi penderita diabetes. Dengan menjauhi gula, tubuh akan terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh konsumsi gula berlebih. Selamat mencoba.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ide-cemerlang-menjauhi-gula-pasir.html>