

Varian Jus Buah Tinggi Gula



Buah memang terkenal dengan manfaat nutrisinya yang sehat bagi tubuh. Namun, perlu diingat bahwa buah juga memiliki kadar gula di dalamnya. Jadi, bagi Anda yang memiliki kadar gula tinggi, harus lebih selektif dalam memilih jus buah yang akan dikonsumsi.

Menurut Dr. Andrea Sanigorski dari Deakin University Australia, jus buah memiliki peran untuk menambah berat badan anak dan meningkatkan potensi terkena diabetes. Untuk menghindari hal tersebut, berikut ini adalah aneka jus yang sebaiknya tidak Anda konsumsi karena kandungan gula yang tinggi.

Jus anggur

Anda pasti tidak menduganya, jus anggur ternyata mengandung lebih banyak gula daripada jenis jus buah yang lainnya. Karena kandungan fruktosa yang tinggi, walaupun meminum jus anggur tanpa gula akan tetap berbahaya bagi kesehatan Anda. Segelas jus anggur mengandung lebih dari 58 gram gula. Itulah mengapa jus anggur menjadi jus buah dengan nilai kalori tertinggi.

Jus apel

Terkadang jus apel memang dianjurkan untuk dikonsumsi balita dan anak-anak saat sarapan untuk menambah energi. Tapi, saat sehat bagi anak-anak bukan berarti sehat bagi Anda penderita diabetes ya. Jus apel cukup tinggi gula, satu gelas jus apel mengandung 39 gram gula. Anda harus berpikir ulang jika ingin mengonsumsinya.

Jus jeruk

Walaupun tidak setinggi kadar gula pada jus apel dan jus anggur, jus jeruk tetap memiliki kadar gula tinggi yakni 33 gram gula setiap gelasannya. Selain itu, jus jeruk juga mengandung kalori senilai 165 kalori.

Jus kemasan

Sementara jus alami mengandung fruktosa yang tinggi, ada lagi yang lebih buruk yakni jus dalam kemasan. Jus dalam kemasan memang tidak terbuat dari 100 persen jus asli namun tambahan perasa, pewarna, gula, pengawet dan konsentrat akan membuat jus dalam kemasan semakin tinggi kadar gulanya dibanding jus alami.

Walaupun jus buah alami adalah minuman yang sehat, Anda harus tetap berhati-hati dan selektif sebelum mengonsumsinya. Oleh karena itu, penting untuk menambah pengetahuan mengenai kadar fruktosa dalam buah. Selalu jaga pola makan Anda ya. Semoga bermanfaat

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/varian-jus-buah-tinggi-gula.html>