

Kurangi Keinginan Mengonsumsi Gula

Cara Menghindari Jebakan Gula

Apakah gula merah baik untuk kesehatan?
Apakah pemanis buatan lebih sehat?

Mari kita bahas mitos
pengurangan gula bersama!



Gula adalah karbohidrat sederhana (mono- dan di-sakarida) yang menghasilkan energi (1 gram gula menghasilkan 4 kkal). Kelebihan kalori dari makanan tinggi gula bebas dapat menyebabkan **penambahan berat badan yang tidak sehat dan obesitas, sehingga meningkatkan risiko diabetes dan penyakit tidak menular lainnya.**

Gula bebas termasuk **semua mono- dan di-sakarida** yang ditambahkan ke makanan dan minuman oleh produsen, juru masak, atau konsumen, dan **gula yang secara alami terdapat dalam madu, sirup, jus buah, dan konsentrat sari buah.** Gula ditambahkan ke berbagai makanan untuk menciptakan rasa atau tekstur yang khas. Selain **permen dan kue**, beberapa makanan olahan seperti **energy bar, saus, sereal sarapan, buah kering, dan buah kaleng**, dll., dapat mengandung jumlah gula yang cukup besar. **Beberapa makanan rendah lemak** seperti produk yogurt mungkin mengandung lebih banyak gula daripada versi aslinya untuk memberikan rasa yang lebih enak.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan pedoman yang menyarankan masyarakat untuk **mengurangi asupan gula bebas hingga kurang dari 10% dari total asupan energi** baik untuk orang dewasa maupun anak-anak, yaitu kurang dari 50 gram gula bebas (sekitar 10 sendok teh) per hari untuk orang dewasa dengan asupan harian 2000 kkal.

Asupan gula bebas harian
< 50g (sekitar 10 gula batu)*

*untuk orang dewasa yang berpola makan 2000-kcal



Jebakan Gula dalam Minuman

Studi yang dilakukan oleh Pusat Keamanan Pangan menunjukkan bahwa salah satu sumber utama asupan gula di Hong Kong adalah minuman, termasuk **minuman ringan, minuman berbahan dasar teh, minuman jus buah/sayur, dan minuman energi.** Untuk mengetahui apakah suatu minuman mengandung gula tambahan, periksa daftar bahan pada kemasan terlebih dahulu. Semua bahan diurutkan berdasarkan berat - bahan yang paling berat dicantumkan pertama dan bahan dengan berat terendah dicantumkan terakhir. Selain kata "gula", jika salah satu nama berikut muncul pada daftar bahan, Anda akan tahu bahwa minuman tersebut mengandung gula tambahan:

gula merah

glukosa/dekstroza

fruktosa

konsentrat jus buah

sirup jagung tinggi fruktosa

madu

gula inversi

laktosa

maltosa

molase

gula pasir/sukrosa

sirup

Bahkan beberapa produk yang ditandai "tanpa tambahan gula" pun bisa jadi mengandung gula dalam jumlah tertentu, seperti jus buah. Jadi, jika Anda ingin mengetahui jumlah gula yang sebenarnya dalam minuman Anda, Anda perlu **memeriksa label nutrisi** pada kemasannya. Kandungan nutrisi tercantum berdasarkan "jumlah referensi" minuman, yang sering dinyatakan dalam 100 ml atau per sajian. Periksa jumlah referensi pada label nutrisi terlebih dahulu sebelum memeriksa kandungan gula.



Dengan ritme kehidupan kota yang sibuk, banyak penduduk setempat yang terbiasa makan di luar, yang sebenarnya menyembunyikan sejumlah jebakan diet seperti asupan gula yang berlebihan, yang berpotensi menimbulkan risiko kesehatan. Saat mengunjungi restoran atau membeli makanan kemasan, ingatlah tips berikut untuk mengurangi asupan gula:

Perhatikan bahan-bahan dalam makanan dan pilih makanan rendah lemak, gula, dan natrium sebagai dasar pola makan sehat

Mintalah roti panggang atau roti bulat/roti tawar tanpa mentega, minuman tanpa gula atau dengan sedikit susu, saus sebagai pendamping atau yang sebaiknya dihindari, dan perhatikan isianya.

Konsumsi lebih banyak makanan alami dan kurang produk olahan

Terus nikmati makanan dengan gula alami seperti buah dan susu. Kurangi konsumsi makanan dengan gula tambahan seperti minuman bersoda, jus buah, permen, buah kering, kue, biskuit, cokelat, dll.

Perhatikan ukuran porsi

Saat memesan atau membeli makanan, perhatikan ukuran porsinya. Jika melebihi porsi untuk konsumsi pribadi, pertimbangkan untuk berbagi dengan orang lain atau memesan/membeli lebih sedikit makanan.

Baca label nutrisi

Baca daftar bahan dan label nutrisi produk dan bandingkan kandungan gulanya.

Pilih produk yang terkandung di Skema Label "Garam/Gula" untuk Produk Makanan Kemasan

Pilih lebih banyak produk "rendah garam" dan "rendah gula".



Kunjungi Restoran EatSmart (restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.aspx)

Pilih "3 makanan rendah", yaitu makanan yang rendah lemak, gula dan garam untuk pola makan yang sehat.



Apakah Gula Jenis Tertentu Lebih Sehat?

Ada anggapan bahwa gula merah, gula merah gelap, madu, dan sirup lebih sehat daripada gula putih. Faktanya, **semua gula ini sangat mirip kandungan nutrisinya**, yaitu 1 gram gula menghasilkan sekitar 4 kkal energi dengan **sangat sedikit nutrisi lain**. Tubuh kita memetabolisme gula olahan (misalnya gula putih), sirup, dan gula alami dalam makanan (misalnya madu) secara seimbang. Asupan gula berlebih dalam bentuk apa pun akan memberikan energi ekstra, jadi konsumsi gula merah, madu, sirup, atau gula putih secukupnya.



Pemanis Buatan – Kawan atau Lawan?

Penggunaan pemanis non-gula (atau non-sugar sweeteners/NSS, umumnya dikenal sebagai pemanis buatan) telah berkembang pesat selama beberapa dekade terakhir. Selain digunakan sebagai pemanis meja, NSS kini menjadi bahan umum dalam berbagai makanan dan minuman seperti minuman bersoda, permen, permen karet, yoghurt, dan makanan penutup, dll.

NSS seperti aspartam, asesulfam, dan sukralosa adalah zat kimia rendah kalori atau bebas kalori yang banyak digunakan oleh industri makanan untuk menggantikan gula dalam pemanis makanan dan minuman. Produk makanan dan minuman dengan kandungan energi yang lebih rendah ini mungkin tampak menarik bagi para pengamat berat badan. Misalnya, 1 gram aspartam dapat menggantikan 200 gram sukrosa, menghasilkan energi 4 kkal, alih-alih 800 kkal dari sukrosa.

Namun, terdapat pula bukti bahwa orang yang menggunakan NSS mungkin merasa asupan kalori mereka lebih sedikit dan cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan lain, sehingga kalori yang hilang digantikan melalui sumber lainnya. Stimulasi berlebihan reseptor gula akibat penggunaan NSS yang sering dapat mencegah orang mengaitkan rasa manis dengan asupan kalori. Akibatnya, mereka **mungkin menginginkan lebih banyak makanan manis dan mengalami kenaikan berat badan.**

WHO merekomendasikan untuk tidak menggunakan NSS untuk mengontrol berat badan atau mengurangi risiko penyakit tidak menular. Hal ini didasarkan pada temuan tinjauan sistematis yang menunjukkan bahwa penggunaan NSS tidak memberikan manfaat jangka panjang dalam mengurangi lemak tubuh pada orang dewasa atau anak-anak, dan bahwa terdapat potensi efek samping yang tidak diinginkan dari penggunaan NSS jangka panjang, seperti peningkatan risiko diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, dan mortalitas pada orang dewasa. Rekomendasi bersyarat ini berlaku untuk semua orang kecuali individu dengan diabetes yang sudah ada sebelumnya. Orang-orang harus mengurangi asupan manis dari pola makan mereka sepenuhnya, dimulai sejak dini, untuk meningkatkan kesehatan mereka.

Perhatian: Pasien yang menderita penyakit keturunan **fenilketonuria (PKU)** tidak boleh mengonsumsi aspartam karena mereka tidak dapat memecah asam amino fenilalanin secara efektif. Asam amino ini kemudian terakumulasi hingga tingkat yang berpotensi membahayakan, yang dapat menyebabkan kerusakan otak serius. Orang yang sensitif terhadap pemanis tertentu disarankan untuk memeriksa daftar bahan untuk mengetahui kandungannya dan menghindarinya.

Kesimpulan:

Pendekatan yang lebih baik untuk hidup sehat adalah memilih makanan dan minuman dengan **sedikit gula, tanpa gula, atau tanpa pemanis tambahan**. Konsumen dapat merujuk pada **label** makanan pada makanan kemasan untuk membuat pilihan yang tepat. Mengurangi gula dan pemanis dalam pola makan kita membutuhkan upaya bersama antara pelaku usaha dan masyarakat. Pelaku usaha makanan **didorong** untuk mengurangi tingkat kemanisan makanan dengan **mengurangi** penggunaan gula dan pemanis secara bertahap, sehingga masyarakat dapat secara bertahap beradaptasi dengan **rasa** yang lebih ringan dan pada akhirnya mengubah kebiasaan makan mereka.

