

KURANGKAN GULA CEGAH OBESITI



JENIS GULA

Gula Semulajadi

Gula yang wujud secara semulajadi di dalam makanan atau minuman

- Laktosa dalam susu
- Glukosa dan fruktosa dalam buah

Gula Tambahan

Gula yang ditambah pada makanan atau minuman

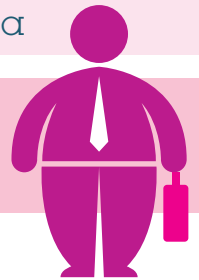
Contoh: Gula pasir, sukrosa, sirap, maltodekstrin, karamel

Kebanyakan gula di pasaran adalah
"GULA TERSEMBUNYI" dalam makanan diproses



GULA akan ditukar kepada **LEMAK** dalam badan jika tidak digunakan sebagai tenaga

Ini merupakan antara penyebab obesiti terutama **OBESITI ABDOMINAL**



SARANAN

Kurang 10% daripada jumlah pengambilan tenaga

Tips Mengurangkan Pengambilan Gula

Pilih Makanan Rendah Gula

- Pilih dan sediakan kuih kurang gula
- Tukar pencuci mulut yang manis kepada pilihan lebih sihat seperti buah-buahan
- Semak kandungan gula pada label makanan

Pilih Minuman Rendah Gula

- Pilih air kosong berbanding minuman manis
- Elakkan atau hadkan penggunaan gula dan krimer/ susu pekat manis kepada 1 sudu teh bagi setiap cawan
- Pesan minuman kurang gula jika minum di luar
- Semak kandungan gula pada label minuman

