

Kurangkan Pengambilan Gula

Apakah itu gula?

Gula tergolong dalam kumpulan karbohidrat yang dicerna menjadi sumber tenaga kepada tubuh badan.

Ia boleh dijumpai dalam makanan semula jadi seperti buah-buahan, sayur-sayuran dan susu, ataupun sebagai gula tambahan untuk menambah rasa atau warna makanan.

Mengapakah ia berbahaya?

Pengambilan gula yang berlebihan akan menyebabkan peningkatan berat badan dan obesiti. Sebagai akibatnya, ia akan meningkatkan risiko penyakit kencing manis dan penyakit buah pinggang.

Berapakah yang boleh saya ambil?

Menurut saranan Pertubuhan Kesihatan Sedunia 2015, pengambilan gula tambahan dihadkan kepada **5 sudu teh (25g)** seharian.



**1 sudu teh
Gula Putih**



**1 sudu teh
Gula Perang**



**2/3 sudu teh
Madu**

Gula Tersembunyi

Gula tambahan sentiasa tersembunyi dalam pelbagai jenis makanan tanpa disedari oleh orang ramai kerana rasanya mungkin tidak manis. Makanan yang berikut mengandungi gula tambahan:



Contoh-contoh Gula Tambahan

- Gula perang
- Gula tebu
- Sirap jagung
- Pati jus buah-buahan
- Sirap jagung tinggi fruktosa
- Madu
- Sirap molasses
- Sirap maple
- Fruktosa
- Glukosa
- Maltosa
- Sukrosa

*Gula tambahan tidak merangkumi gula yang didapati secara semula jadi dalam buah-buahan, sayur-sayuran dan susu.

Bacalah senarai ramuan sebelum membeli produk makanan.



Pilihlah Makanan Dan Minuman Yang Kurang Atau Tanpa Gula!

Pilihan Tinggi Gula	Kandungan Gula (sudu teh)	Pilihan Kurang Gula	Kandungan Gula (sudu teh)
Mocha (250ml)	2.5	Cappuccino (250ml)	1
Kopi (250ml)	4.5	Kopi Dengan Susu Sejat, Kurang Gula [Kopi C Siu Dai] (250ml)	3
Susu Coklat (200ml)	4	Susu (200ml)	2
Teh Ais Limau (300ml)	5	Teh Limau Uncang, Tanpa Gula (300ml)	0
Minuman Teh Hijau (250ml)	1.5	Minuman Teh Oolong (250ml)	0
Coklat Susu (4 kiub, 20g)	2	Coklat Pahit Dengan 90% koko (1 kiub, 20g)	0.5
Ais Krim Vanilla (2 cedok, 100g)	4	Yogurt Sejuk Beku (2/3 cawan, 100g)	2.5
Sos Pasta Tomato (1 cawan, 280g)	3.5	Tomato Puri (1 cawan, 280g)	2.5
Mentega Coklat Kacang Hazel (1 sudu teh, 19g)	2	Mentega Kacang (1 sudu teh, 20g)	0.5
Kek Mentega (1 keping, 90g)	5.5	Kek Span Kukus (1 potongan, 40g)	2

Jumlah kandungan gula meliputi gula semula jadi dan gula tambahan.

Sumber: Energy & Nutrient Composition of Food, Health Promotion Board, 2011

Makan dengan bijak dan kawalkan saiz hidangan makanan anda. Sentiasa memilih makanan dan minuman yang kurang atau tanpa gula.



Membaca Label Makanan

Kopi Segera		
MAKLUMAT PEMAKANAN		
Hidangan per paket: 40 Saiz Hidangan: 1 paket kecil (20g)		
Khasiat	Per Hidangan	Per 100ml*
Tenaga	86kcal	54kcal
Protein	0.7g	0.4g
Jumlah Lemak	1.9g	1.2g
-Lemak Tepu	1.9g	1.2g
-Lemak Trans	0g	0g
Kolesterol	0mg	0mg
Karbohidrat	16.4g	10.3g
-Jumlah Gula	10g	6.3g
-Serat	0.2g	0.1g
Natrium	32mg	20mg

2. Ini menunjukkan jumlah hidangan dalam 1 paket

1. Bandingkan produk yang sama jenis (Seperti kopi vs kopi)

3. Bandingkan dengan "Per 100ml"

4. Bandingkan kandungan khasiat yang sama

5. Pilih produk yang kurang gula, sebaiknya <5g per 100g atau 100ml

* Adalah mengikut cara bancuhan label makanan.

RAMUAN: KRIMER BUKAN TENUSU (PEPEJAL SIRAP GLUKOSA, LEMAK SAYURAN YANG DIHIDROGENASI, NATRIUM KASEINAT, PENGEMULSI, BAHAN PENSTABIL DAN SILIKON DIOKSIDA), GULA DAN KOPI SEGERA

Ramuan yang digunakan dalam produk disenaraikan mengikut berat dalam susunan menurun.

