



GULA

Punca Penyakit Kronik

Gula adalah barangan wajib yang digunakan oleh masyarakat Malaysia hari ini dalam hampir semua makanan dan minuman. Ia telah menjadi satu 'budaya' dalam masyarakat Malaysia yang sangat sukar dibendung. Kita terlalu bergantung kepada gula sehinggakan kenaikan harga gula akan menyebabkan kenaikan pelbagai jenis makanan dan minuman.

Sejarah gula di Malaysia hanya bermula selepas era penjajahan British yang membawa produk ini ke negara kita. Sebelum abad ke-18, manusia hanya menggunakan madu sebagai pemanis dalam makanan atau minuman. Tebu dimakan secara terus untuk merasa kemanisannya.

Madu adalah bahan yang dikaitkan dengan kesihatan. Madu disebut dalam Al-Quran sebagai satu makanan berkhasiat dan boleh dijadikan ubat. Kajian sains juga telah membuktikan fakta ini. Madu telah digunakan sejak zaman purba sebagai ubat dan untuk merawat pelbagai jenis penyakit.

Walaupun rasanya manis seperti gula, tetapi kesan kedua-dua bahan ini amat bertentangan daripada aspek kesihatan. Madu kaya dengan pelbagai khasiat seperti vitamin, mineral, polifenol antioksidan, antikuman dan sebagainya. Madu walaupun rasanya manis, ia tidak menyebabkan penyakit kronik jika diambil dengan cara yang betul dan menggunakan jenis madu yang asli.

PENGAMBILAN BERLEBIHAN

Gula hanya mengandungi gabungan fruktosa dan glukosa sahaja tanpa sebarang



DR NORMAN MOHD NORAWI
MBBS, MSc (UCSI), FAGE
Pengamal Perubatan Am,
Konsultan Perubatan
Anti Penuaan dan Nutrisi



Gula akan 'melahap' vitamin dan garam mineral yang sangat berharga daripada tubuh manusia semasa proses metabolisme tubuh."

vitamin, mineral dan sebagainya. Oleh itu ia hanya mengandungi 'kalori kosong' semata-mata. Pengambilan gula telah meningkat dengan begitu ketara sekarang. Pada tahun 2011, penghasilan gula dunia ialah 168 juta tan setahun.

Secara purata setiap manusia menggunakan 24 kilogram gula setahun iaitu 2 kilogram gula sebulan. Di Malaysia, penggunaan gula adalah sehingga 27 sudu sehari menurut Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) pada tahun 2006. Sekarang ini, anggaran jumlah pengambilan gula adalah melebihi 40 sudu sehari secara purata.

Malaysia merupakan negara yang paling tinggi penggunaan gula di Asia Tenggara. Saranan dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 untuk pengambilan

gula yang sihat adalah kurang daripada lima sudu gula sehari. Jelas penduduk Malaysia menggunakan gula secara berlebihan dan melampau.

Gula pasir putih yang juga dikenali sebagai sukrosa merupakan bentuk gula paling biasa, tetapi bukan satu-satunya jenis gula. Bentuk-bentuk lain termasuklah gula perang, fruktosa, maltosa, gula melaka, glukosa dan sirap mapel. Semua jenis gula ini merupakan karbohidrat yang menjadi sumber tenaga utama dalam makanan.

GULA TERSEMBUNYI

Menurut kajian saintifik, gula pasir dikaitkan dengan 60 jenis penyakit kronik seperti kencing manis, kegemukan, darah tinggi, masalah kolesterol, sakit jantung, strok, masalah buah pinggang, osteoporosis dan pelbagai lagi.

Di antara perkara yang tidak kita sedari merupakan gula tersembunyi yang banyak terdapat di dalam makanan. Hampir semua makanan proses menggunakan gula. Kuih muih, kek, biskut, coklat, pastri dan sebagainya amat kaya dengan gula. Minuman bergas dan juga kordial juga mengandungi gula yang tinggi.

Tahukah anda bahawa minuman 3-dalam-1 sarat dengan gula. Satu cawan minuman teh tarik mungkin mengandungi 12 sudu teh gula. Bayangkan, jika anda meminum hanya tiga hingga empat cawan minuman ini sehari? Anda pasti sudah melebihi had harian yang disyorkan oleh WHO dan akan menjadi kepada pelbagai masalah kesihatan seperti kegemukan dan diabetes. Ini belum lagi diambil kira pengambilan gula putih yang terkandung dalam makanan-makanan yang anda makan.

Pakar pemakanan yang terkenal, Dr William Coda Martin telah melabelkan gula sebagai 'racun putih' pada tahun 1957. Menurutnya gula merupakan punca kepada pelbagai penyakit kronik kerana gula ialah karbohidrat tulen tanpa vitamin dan zat mineral. Oleh itu, gula akan 'melahap' vitamin dan garam mineral yang sangat berharga daripada tubuh manusia semasa proses metabolisme tubuh.

Kajian sains terbaharu yang dilaporkan dalam jurnal perubatan *Neuroscience* pada tahun 2008 menunjukkan gula mempunyai sifat seperti bahan 'ketagihan' yang menyebabkan penggunaanya amat susah meninggalkan pengambilan gula setiap hari. Lebih banyak lagi kajian yang serupa telah dilaporkan dalam pelbagai jurnal perubatan yang boleh dirujuk pada laman *PubMed* di internet.

Kajian juga menunjukkan secara perlahan-lahan kemanisan gula akan semakin kurang dirasakan oleh lidah yang bermaksud pengguna gula akan memerlukan lebih banyak gula secara beransur-ansur untuk mendapat kemanisan yang sama. Seiring dengannya ialah peningkatan masalah obesiti dan penyakit kronik lain seperti sakit jantung, masalah kolesterol, darah tinggi dan sebagainya.

PEMANIS GANTIAN

Gula yang berlebihan yang diambil akan disimpan sebagai lemak di dalam tubuh manusia. Kadang-kadang kita terkeliru kerana menyangka lemak atau minyaklah menjadi punca kepada masalah kegemukan. Pendidikan tentang bahaya gula lebih penting untuk mendidik masyarakat tentang risiko kesihatan akibat pengambilan gula yang berlebihan.

Justeru itu, mengurangkan penggunaan gula merupakan cara terbaik untuk mengurangkan risiko kita mendapat penyakit kronik. Beransur-ansur mengurangkan penggunaan gula dalam pemakanan harian kita hingga ke paras yang disyorkan iaitu kurang daripada 10 sudu gula sehari.

Jika anda suka kepada rasa manis, ambillah buah-buahan manis yang lebih sihat kerana ia juga kaya dengan vitamin dan garam mineral yang amat penting untuk fungsi tubuh manusia. Didiklah 'lidah' anda untuk mengurangkan rasa suka kepada benda-benda yang manis. Kurangkan pengambilan makanan 'proses' untuk mengurangkan pengambilan gula tersembunyi.

Gunakanlah pemanis gantian yang lebih sihat seperti madu, gula kabung, gula Melaka, *stevia* dan *sucralose* jika anda masih inginkan kemanisan. Perkara yang paling utama ialah dengan mengurangkan penggunaan gula pasir secara berlebihan untuk kesihatan yang baik.



Madu merupakan antara pemanis gantian yang lebih menyihatkan.

Evolusi Terkini dalam Teknologi Pemanis, Selamat dan Enak.

pemanis ekstrak tebu pengganti gula putih



Hanya Setitis
UNTUK SECAWAN
10 ml ± 280 CAWAN

**MANIS
DAN
ENAK**

~~Tiada Kalori
Tiada Kolesterol
Tiada Karbohidrat
Tiada Saccharine
Tiada Bahan Pengawet~~

1-700-816-533

012-396 5933
019-757 8786

RealP3Sweetener

RealP3Sweetener



KKM : 163/S/95 Jld. 112