

## Kandungan gula dalam kuih tempatan

Jenis	Berat (g) setiap satu	Kandungan gula (g) setiap satu	1 camca teh (5g)
Kuih koci	70-90	18-25	4 ¼
Kuih keria	40-50	10-13	2 ¼
Seri muka	110-120	10-13	2 ¼
Donat	45-55	7-10	1 ¾
Kuih lapis	120-140	5-7	1 ¼
Lepat pisang	65-75	10-13	2 ¼
Puding jagung	70-80	10-13	1 ¾
Bingka ubi kayu	70-90	18-25	4 ¼

Panduan diet Malaysia, 1999

## Kandungan gula dalam minuman

Jenis minuman	Kandungan gula (g/100ml)	Isipadu per kotak/ tin/botol (ml)	Kandungan gula (g) per kotak/ tin/ botol	1 camca teh (5g)
Oren	13.29	278	37.8	7 ½
Jus limau	14.15	332	47.0	9 ¼
Rut bir	11.53	342	39.4	8
Kola	11.25	285	32.1	6 ½
Jus mangga	12.28	250	30.7	6
Jus jambu batu	12.84	250	32.1	6 ½

Panduan diet Malaysia, 1999

**Hadkan pengambilan gula kepada 10 sudu teh sehari.**

**Waspada dengan gula yang tersembunyi dalam makanan dan minuman.**

**makan  
secara  
sihat**



- 1 Mengurangkan gula
- 2 Mengurangkan garam
- 3 Mengurangkan minyak
- 4 Melebihkan buah-buahan
- 5 Melebihkan sayur-sayuran

**SIRI MAKAN SECARA SIHAT**

**Kurangkan  
GULA**



# Kurangkan gula

## Apa itu GULA?

Gula adalah sejenis bahan yang memberi rasa manis pada makanan. Ia wujud secara semulajadi dalam makanan atau sebagai bahan yang ditambah semasa penyediaan makanan dan minuman.

Gula yang paling biasa ialah gula pasir atau yang dihasilkan daripada pemrosesan tebu.

Gula ini sering kali digunakan untuk memaniskan pelbagai minuman ringan seperti kordial, sirap, minuman bergas dan jus buah-buahan. Gula juga ditambah sebagai pemanis ke dalam biskut, jem, kek, coklat, aiskrim dan beberapa bijirin sarapan.

Pengambilan makanan atau minuman yang mengandungi gula tambahan secara berlebihan boleh menyebabkan masalah kesihatan.

## Jenis-jenis gula

### Gula semulajadi

Gula yang terdapat secara semulajadi di dalam makanan seperti buah-buahan, sayur-sayuran berkanji, susu dan hasil tenusu.

### Gula tersembunyi

Gula yang ditambah pada makanan semasa pemrosesan dan penyediaan makanan seperti dalam masakan, minuman, kuih - muih dan sebagainya.

## Kesan Gula Terhadap Kesihatan

1. Meningkatkan risiko berlebihan berat badan dan obesiti seterusnya mendorong kepada masalah diabetes dan penyakit jantung.
2. Mengakibatkan gangguan gastrousus.
3. Menggalakkan pembentukan karies gigi.
4. Mengakibatkan kekurangan nutrien kerana kecenderungan individu yang mengambil berlebihan gula menggantikan makanan lain yang lebih berkhasiat.

## Tips mengurangkan pengambilan GULA

- Kurangkan pengambilan makanan yang manis seperti kek, biskut, coklat, ais krim, kuih-muih dan makanan ringan yang berperisa.
- Kurangkan pengambilan minuman manis atau bergas / berkarbonat dan jus buah-buahan yang ditambah gula.
- Kurangkan atau elakkan penggunaan gula dalam minuman kopi atau teh.
- Kurangkan gula dalam resipi masakan anda.
- Baca label dan pilih produk yang mempunyai kandungan gula yang rendah atau tanpa gula.
- Makan buah-buahan segar sebagai pencuci mulut, kurangkan hidangan pencuci mulut yang tinggi kandungan gula.