

PERANAN IBU DALAM PENGAWASAN PENGAMBILAN GULA UNTUK KANAK-KANAK

Kaum ibu memainkan peranan yang penting dalam penyediaan makanan dan penjagaan kesihatan anak-anak mereka. Untuk mengekalkan kesihatan pergigian kanak-kanak, ibu-ibu perlulah mengikut nasihat berikut:



- Elakkan mencampur gula semasa penyediaan susu bayi.
- Elakkan mencelup puting susu dengan gula atau manisan.



- Jangan biarkan bayi tidur dengan botol susu di mulut.
- Jangan masukkan gula ke dalam penyediaan makanan anak.



- Pilih buah-buahan dan makanan berkhasiat sebagai snek jika perlu.
- Gunakan susu segar atau susu rendah lemak bagi menggantikan susu pekat manis.



KURANGKAN PENGAMBILAN GULA



DI MANA TERDAPAT GULA ?

Gula wujud secara semulajadi dalam pelbagai jenis makanan seperti:

- Buah-buahan
- Sayur-sayuran berkanji
- Susu dan hasil tenusu



Gula tersembunyi pula boleh di dapati di dalam makanan atau minuman seperti:

- Makanan yang diproses
- Kueh miah tradisional
- Minuman bergas atau kordial



Terdapat pelbagai nama gula pada label makanan atau minuman seperti sukrosa, glukosa, dekstrosa, maltosa, fruktosa, sirap jagung dan sirap pekat.

Bahan: Jus sayur-sayuran dan buah-buahan, lobak merah, nenas, mengandungi fruktosa, limau, epal, tomato, lemon, labu kuning, saderi vitamin C dan garam

Bahan : Gula, tepung susu, minyak sayur, mentega, oat, sirap glukosa, gandum, bertih bijirin, epal kering, kelapa parut, badam panggang, madu, asid sitrik dan kacang tanah

Bahan: Pepejal susu tanpa lemak, sukrosa, lemak susu, vitamin A, dan D3

Bahan: Gula, aprikot, sirap glukosa-fruktosa, asid sitrik dan agen agar-agar.

Bahan: Gula, mentega, koko, susu tepung, badam, laktosa agen agar-agar, emulsifier dan perasa.



GULA DAN KESIHATAN PERGIAN

Gula terhasil daripada proses pemecahan makanan berkarbohidrat di dalam badan. Pengambilan gula dalam makanan/ minuman yang kerap dan berlebihan boleh mendedahkan seseorang itu kepada pelbagai risiko kesihatan seperti karies gigi (kerosakan gigi) dan obesiti (kegemukan) serta komplikasinya iaitu darah tinggi, diabetes dan penyakit jantung.



Karies gigi

Karies gigi boleh mengakibatkan kesakitan dan menjejaskan paras rupa terutamanya jika ia berlaku di gigi hadapan.

Karies botol susu pula sering terjadi di kalangan kanak-kanak sekiranya mereka dibiarkan tidur dengan menghisap susu botol/ minuman manis dalam jangkamasa yang panjang.



Karies botol susu

CARA MENGURANGKAN PENGAMBILAN GULA

- Amalkan minum air kosong di antara waktu makan utama.
- Kurangkan pengambilan gula di dalam minuman teh atau kopi.
- Jika anda membeli minuman kordial atau bergas, pilih jenis berkalori rendah atau jus buah-buahan tanpa gula.
- Kurangkan pengambilan makanan manis di antara waktu makan.
- Jika anda penggemar makanan snek, pilihlah buah-buahan dan sayur-sayuran segar atau kerepek sebagai ganti.
- Elakkan mengambil bijirin dengan gula tambahan.

