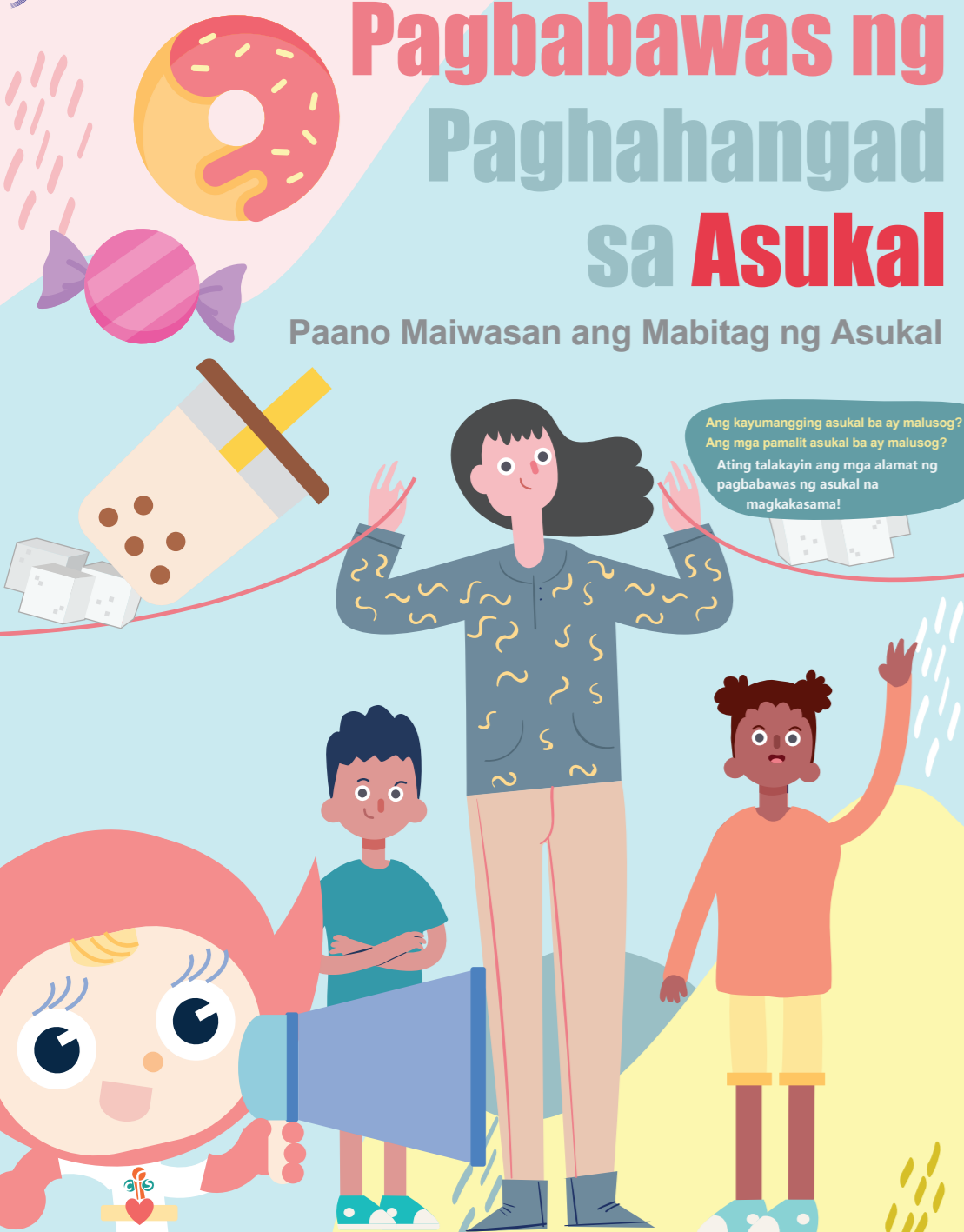


Pagbabawas ng Paghahangad sa Asukal

Paano Maiwasan ang Mabitag ng Asukal



Ang kayumangging asukal ba ay malusog?
Ang mga pamalit asukal ba ay malusog?
Ating talakayin ang mga alamat ng
pagbabawas ng asukal na
magkakasama!

Ang Serye ng Paglilinang sa Sarili sa Pagbabawas sa Asin at Asukal

Ang asukal ay simpleng carbohydrates (mono-at di-saccharides) na nagbibigay lakas (1g ng asukal ay nagbibigay ng 4 kcal). Ang sobrang calorie mula sa pagkaing mataas sa libreng asukal ay maaaring makadagdag ng hindi malusog na pagtaas ng timbang at katabaan, pagtaas sa peligro ng diabetes at iba pang hindi nakakahawang sakit.

Ang libreng asukal ay tumutukoy sa lahat ng mono-at di- saccharides na dinagdag sa pagkain ng gumawa, nagluto o namili, dagdag pa ang asukal na natural na nasa pulot, arnilal, at katas ng prutas. Ang asukal ay idinadagdag sa iba't ibang pagkain upang makabuo ng lasa o natatanging kayarian. Maliban sa confectionaries tulad ng kendi at cake, ang ibang pagkaing naka proseso tulad ng energy bars, sarsa, almusal na cereals, pinatuyong prutas at nakalatang prutas, atbp. ay maaaring maglaman ng malaking dami ng asukal. Ang ibang pagkaing mababa sa taba tulad ng produktong gawa sa yoghurt ay maaaring maglaman ng maraming asukal kaysa sa kanilang orihinal na bersyong upang makapagbigay ng mas masarap na lasa.

Ang Samahan ng Pandaigdigang Kalusugan ay nagtakda ng mga gabay kung saan ay nag rerekomenda sa publiko na bawasan ang paggamit ng libreng asukal na mababa sa 10% ng kabuuang gamit ng enerhiya para sa kaparehong matanda at bata, i.e. mababa kaysa 50g ng libreng asukal (mga 10 cube ng asukal) kada araw para sa matanda na mayroong araw araw na 2000-kcal dyeta.

Ang araw araw na gamit ng libreng asukal < 50g (mga 10 cubes ng asukal)*

*para sa matatanda na mayroong pang araw araw na 2000-kcal na dyeta



Ang Bitag na mga Asukal sa mga Inumin

Ipinakita sa mga isinagawang pag aaral ng Sentro para sa Pag-iingat sa Pagkain na ang isang pangunahing pinanggagalingan ng nagagamit na asukal sa Hong Kong ay mga inumin, kasama ang softdrinks, mga inuming base sa tsaa, mga inuming gawa sa katas ng prutas/gulay at inuming pampalakas. Upang malaman kung ang inumin ay may dagdag na asukal, suriin muna ang sangkap na nakalista sa pakete. Lahat ng sangkap ay nakalista sa pababang ayos ayon sa timbang- ang sangkap na tumitimbang ng pinaka mabigat ay unang inilista at ang pinakamababang sangkap sa huli, kung alin man sa mga pangalan ay nasa talaan ng sangkap, malalaman ninyo na ang inumin ay naglalaman ng karagdagang asukal:

- kayumangging asukal
- glucose/dextrose
- purong katas ng prutas
- fructose
- mataas na fructose corn syrup
- pulot
- invert sugar
- lactose
- maltose
- molasses
- granulated na asukal/sucrose
- syrup

Kahit ang ilang produkto na nagsasabi na “walang karagdagang asukal” ay naglalaman pa rin ng ilang dami ng asukal, tulad ng katas ng prutas. Kaya, kung gusto nyong makita ang tunay na dami ng asukal sa inyong inumin, kailangan ninyong tingnan ang tatak ng nutrisyon sa pakete. Ang nilalamang nutrisyon ay nakalista ayon sa “sangguniang dami” ng inumin, kadalasang sinasabing alinmang kada 100 ml o kada bahagi. Tingnan ang sangguniang dami sa tatak ng nutrisyon bago suriin ang nilalamang asukal.



Dahil sa abalang pamumuhay sa siyudad, karamihan sa lokal na tao ay nauwi sa kaugaliang pagkain sa labas kung saan, ay may natatagong mga bilang ng patibong laban sa diyeta tulad ng sobrang gamit ng asukal, na nag-aamba ng potensyal na peligro sa kalusugan. Kapag tumatangkilik sa karinderya o pagbili ng mga naka paketeng pagkain, palaging isaisip ang mga sumusunod na tips sa pagpapababa ng paggamit ng asukal:

Bigyang pansin ang mga sangkap ng pagkain at piliin ang mababa sa taba, asukal at asin bilang pundasyon ng malusog na diyeta

Humingi ng tustadong tinapay o simpleng rolyo/ buns na walang mantekilya, inuming walang asukal o may kaunting gatas, sarsa sa giild o ipagpaliban ito, at bigyang pansin ang palaman.

Magkaroon ng mas natural na pagkain at mas kaunting produktong naka proseso

Patuloy na i-enjoy ang pagkain na may natural na asukal tulad ng prutas at gatas. Bawasan ang pagkaing may dagdag na asukal tulad ng softdrinks, inuming katas, kendi, pinatuyong prutas, cakes, biskwit at tsokolate, atbp.

Pag ingatan ang bawat laki ng bahagi

Kapag umoorder o bumibili ng pagkain, pag-ingatan ang laki ng bawat bahagi. Kung sobra sa dami para sa personal mong pangangailangan, piliing magbahagi sa iba o umorder/ bumili ng mas kaunting pagkain.

Basahin ang talaan ng Nutrisyon

Basahin ang listahan ng mga sangkap ng produkto at ikumpara ang nilalamang asukal.

Piliin ang produktong kasali sa Iskema ng pagtatak para “Asin/Asukal” ng mga nakapaketeng produktong pagkain

Piliin ang mas “mababang asin” at “mababang asukal” na produkto.



Tangkilikin ang EatSmart Restaurants (restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.aspx)

Pumili ng “3 mababa” ulam, i.e. ulam na mababa sa taba, asukal at asin para sa malusog na diyeta.

Malusog ba ang Ilang Asukal?

Sinasabi nila na ang kayumangging, dark brown sugar, pulot at syrup ay mas malusog kaysa puting asukal. Sa katunayan, ang mga asukal na ito ay magkakatulad sa mga tuntunin ng nutrisyon, i.e. 1g ng asukal ay nagbibigay ng mga 4 kcal ng lakas na mayroong kaunting ibang nutrisyon. Ang ating katawan ay sumusunog ng mga prosesong asukal (hal. puting asukal), syrup at natural na lumilitaw na asukal sa pagkain (hal. pulot) nang pareho. Ang sobrang paggamit ng asukal sa anumang porma ay magbibigay ng karagdagang lakas, kaya't maging brown sugar, pulot, syrup o puting asukal man, ay gamitin ito ng katamtaman.



Mas Malusog bang Gumamit ng mga Kahaliling Asukal?

Ang paggamit ng artipisyal na pampatamis (karaniwang kilala bilang kahaliling asukal) ay mas lumawak sa nakaraang dekada. Habang ginagamit bilang pampatamis, sa ngayon ay karaniwan ng ginagamit ito bilang sangkap sa maraming uri ng pagkain at inumin tulad ng softdrinks, kendi, tsiket, yoghurts at panghimagas, atbp.

Ang mga artipisyal na pampatamis tulad ng aspartame, acesulfame at sucralose, ay mababa sa calorie o walang calorie na kemikal na sangkap na malawakang ginagamit ng mga industriya ng pagkain upang palitan ang asukal para mapatamis ang pagkain at inumin. Ang mga nasabing produkto ng pagkain at inumin na may mababang sankap ng enerhiya ay naangkop para sa mga pasyenteng diabetic at nagbabantay ng kanilang mga timbang. Halimbawa, 1g ng aspartame ay maaaring ipalit sa 200g ng sucrose, nakapagbibigay ng 4 kcal ng enerhiya imbes na 800 kcal mula sa sucrose. Ipinapakita rin sa mga ibang pag aaral na ang artipisyal na pampatamis, kung gagamitin ng tama, ay maaaring makatulong na mapababa ang gamit ng asukal, kaya't nakapagdudulot ng panandaliang pagbabawas ng timbang.

Subalit, mayroon ding mga patunay na ang mga taong gumagamit ng artipisyal na pampatamis ay maaaring isipin na mayroon silang kaunting nagamit na calorie kaya't maaaring kumain ng mas maraming ibang pagkain, at ang nawalang calorie ay napapalitan sa pamamagitan ng ibang pagkukunan. Ang sobrang pagpapasigla ng asukal mula sa paggamit ng mga pampatamis ay maaaring pumigil sa mga tao na maiugnay ang matamis sa pagtanggap ng calorie. Bilang resulta, maaari silang maghanap ng mas maraming matamis at tumaas ang timbang.

Itinuturo sa pinaka huling malawakang pagsusuri na ang paggamit ng walang asukal na pampatamis ay walang makabuluhang benepisyo sa ranggo ng lumalabas na kalusugan, kasama ang body mass index at pagpapababa ng timbang. Nakita rin sa iba pang pag aaral na ang taong may araw araw na na paggamit ng dalawa o mahigit pang baso ng softdrinks (pinatamis ng asukal o artipisyal na pampatamis) ay nahaharap sa mas mataas na peligro sa lahat ng dahilan ng kamatayan kumpara sa mga umiinom ng mas kaunti sa isang baso kada buwan.

Paalala: Ang mga pasyenteng nagdurusa mula sa minanang sakit na tinatawag na phenylketonuria (PKU) ay hindi dapat gumamit ng aspartame dahil hindi nito epektibong masisira ang amino acid phenylalanine kung saan ay naiipon ito sa mas potensyal na masamang lebel, na maaaring mauwi sa malubhang pagkasira sa utak. Ang mga taong sensitibo sa partikular na pampatamis na ito ay pinapayuhang suriin ang listahan ng sangkap upang matukoy ang presensya at maiwasan sila.

Konklusyon:

Ang mas mabuting daan para sa mas malusog na pamumuhay ay ang pagpili ng pagkain at inumin na may kaunti o walang idinagdag na asukal/ pampatamis. Ang mga mamimili ay maaaring sumangguni sa talaan ng mga nakapaketeng pagkain upang magkaroon ng mga pagpipiliang may sanggunian. Ang pagkuha ng mas kaunting asukal at pampatamis sa ating diyeta ay nangangailangan ng magkatulong na pagsisikap ng pangangalakal at ng publiko. Ang mga mangangalakal ng pagkain ay hinihimok na bawasan ang tamis ng pagkain sa pamamagitan ng paggamit ng kaunting asukal at ng kaunting pampatamis sa isang matalinong hakbang, upang ang publiko ay unti unting masanay sa mas magaan na lasa at kalaunan ay mapalitan ang kanilang ugali sa dyeta.