

# Kurangi Rasa Ingin

# Makan Manis

## Cara Menghindari Jebakan Gula



Seri Budidaya Diri tentang Pengurangan Garam dan Gula

Gula adalah karbohidrat sederhana (mono- dan di-sakarida) yang menyediakan energi (1g gula menyediakan 4 Kcal). Kalori berlebih dari makanan yang tinggi kandungan gula bebas dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan yang tidak sehat dan obesitas, meningkatkan resiko diabetes dan penyakit tidak menular lainnya.

Gula bebas berarti semua mono- dan di-sakarida yang ditambahkan ke dalam makanan oleh produsen, koki atau konsumen, ditambah gula yang secara alami terdapat dalam madu, sirup dan jus buah. Gula ditambahkan ke dalam berbagai macam makanan untuk menciptakan rasa atau tekstur yang berbeda. Selain makanan manis seperti permen dan kue, beberapa makanan olahan seperti camilan energi, saus, sereal untuk sarapan, buah kering dan buah kalengan, dll. dapat mengandung sejumlah besar gula. Beberapa makanan berkadar lemak rendah seperti olahan yogurt dapat mengandung lebih banyak gula daripada versi aslinya agar rasanya enak.

Organisasi Kesehatan Dunia membuat pedoman yang merekomendasikan anggota masyarakat untuk mengurangi asupan gula bebas hingga kurang dari 10% asupan energi total baik untuk orang dewasa maupun anak-anak, yaitu kurang dari 50g gula bebas (sekitar 10 butir gula batu) per hari bagi orang dewasa yang memiliki pola makan 2000-Kcal.

**Asupan gula bebas per hari < 50g (sekitar 10 butir gula batu)\***  
\*untuk orang dewasa yang memiliki pola makan 2000-Kcal



## Jebakan Gula dalam Minuman

Studi yang diluncurkan oleh Pusat Keamanan Pangan menunjukkan bahwa salah satu sumber asupan gula utama di Hong Kong adalah minuman, termasuk minuman ringan, minuman berbasis teh, jus buah/sayuran dan minuman energi. Untuk mengidentifikasi apakah suatu minuman mengandung gula tambahan, periksa dahulu daftar bahan pangan pada kemasan. Semua bahan pangan didaftarkan secara menurun berdasarkan berat – bahan yang paling berat didaftarkan terdahulu dan bahan yang paling ringan didaftarkan belakangan. Selain kata “gula”, jika nama berikut muncul pada daftar bahan pangan, Anda dapat mengetahui bahwa minuman tersebut mengandung gula tambahan:

- gula merah
- glukosa/dekstrosa
- fruktosa
- konsentrat jus buah
- sirup jagung fruktosa tinggi
- madu
- gula invertasi
- laktosa
- maltosa
- molases
- gula pasir/sukrosa
- sirup

Bahkan produk yang dinyatakan “tidak mengandung gula tambahan” sekali pun dapat mengandung sejumlah tertentu gula, seperti jus buah. Jadi, jika Anda ingin mengetahui jumlah gula dalam minuman sesungguhnya, Anda perlu melihat label nutrisi pada kemasan. Kandungan nutrisi didaftarkan berdasarkan “jumlah rujukan” minuman, umumnya dinyatakan entah sebagai per 100ml atau per sajian. Lihat jumlah rujukan pada label nutrisi terdahulu sebelum melihat kandungan gula.

Dengan kehidupan perkotaan yang demikian sibuk, banyak penduduk lokal yang terbiasa makan di luar, yang ternyata menyembunyikan sejumlah jebakan pola makan seperti asupan gula berlebih, menimbulkan potensi resiko kesehatan. Saat datang ke restoran atau membeli makanan olahan, ingat tips berikut ini untuk mengurangi asupan gula:

Perhatikan bahan-bahan dalam makanan dan pilih makanan yang rendah lemak, gula dan natrium selaku dasar pola makan sehat	Minta roti bakar atau roti bulat polos tanpa mentega, minum tanpa gula atau dengan lebih sedikit susu, saus dipisah atau tidak pakai saus, dan perhatikan bahan isian.
Lebih banyak mengonsumsi makanan alami dan kurangi produk olahan	Terus nikmati makanan yang mengandung gula alami seperti buah-buahan dan susu. Kurangi makan makanan yang diberi tambahan gula seperti minuman ringan, jus, permen, buah kering, kue, biskuit dan cokelat, dll.
Perhatikan ukuran porsi	Saat memesan atau membeli makanan, perhatikan ukuran porsi. Jika melebihi jumlah untuk konsumsi pribadi, pertimbangkan untuk berbagi dengan orang lain atau memesan/membeli lebih sedikit makanan.
Baca label nutrisi	Baca daftar komposisi produk dan bandingkan kandungan gulanya.
Pilih produk yang berpartisipasi dalam Skema Label “Gula/Garam” untuk Produk Makanan Olahan	Pilih produk “rendah garam” dan “rendah gula” secara lebih sering.
Datang ke Restoran EatSmart (restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.aspx)	Pilih hidangan “3 rendah”, yaitu hidangan rendah lemak, gula dan garam untuk pola makan sehat.

## Apakah Gula Jenis Tertentu Lebih Sehat?

Ada yang mengatakan bahwa gula merah, gula aren, madu dan sirup lebih sehat daripada gula putih. Faktanya, semua gula ini kandungan nutrisinya sangat mirip, yaitu 1g gula menyediakan sekitar 4 Kcal energi dan kandungan nutrisi lain sangat sedikit. Tubuh kita memetabolisme gula olahan (mis. gula putih), sirup dan gula yang secara alami terdapat dalam makanan (mis. madu) secara sama. Asupan gula berlebih dalam bentuk apapun akan memberikan energi ekstra, jadi untuk gula merah, madu, sirup ataupun gula putih, gunakan secukupnya.



## Apakah Menggunakan Pengganti Gula Lebih Sehat?

Penggunaan pemanis buatan (umumnya dikenal sebagai pengganti gula) telah meningkat selama beberapa dekade ini. Selain digunakan sebagai pemanis yang umum disajikan, pemanis buatan sekarang merupakan bahan umum dalam berbagai jenis makanan dan minuman seperti minuman ringan, permen, permen karet, yogurt dan makanan penutup, dll.

Pemanis buatan, seperti aspartame, asesulfam dan sukralosa, adalah senyawa rendah kalori atau bebas kalori yang sering digunakan dalam industri pangan sebagai pengganti gula untuk memanisakan makanan dan minuman. Produk makanan dan minuman yang mengandung energi lebih rendah ini cocok bagi penderita diabetes dan menarik bagi orang yang sedang menjaga berat badan. Contohnya, 1g aspartame dapat menggantikan 200g sukrosa, menyediakan 4 Kcal energi dan bukan 800 Kcal dari sukrosa. Beberapa studi menunjukkan bahwa pemanis buatan, jika digunakan secara tepat, dapat membantu mengurangi asupan gula, sehingga memfasilitasi penurunan berat badan jangka pendek.

Akan tetapi, juga ada bukti bahwa orang yang mengonsumsi pemanis buatan dapat berpikir bahwa mereka memiliki asupan kalori yang lebih rendah dan cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan lainnya, sehingga kalori yang berkurang digantikan dari sumber lain. Stimulasi reseptor gula secara berlebihan dari penggunaan pemanis secara sering dapat membuat orang tidak mengasosiasikan rasa manis dengan asupan kalori. Akibatnya, mereka mungkin lebih ingin makan makanan manis dan mengalami kenaikan berat badan.

Ulasan skala besar terbaru menunjukkan bahwa penggunaan pemanis non-gula tidak mengakibatkan manfaat kesehatan secara signifikan berdasarkan berbagai dampak kesehatan, termasuk indeks massa tubuh dan penurunan berat badan. Studi lain menemukan bahwa orang yang mengonsumsi dua gelas minuman ringan atau lebih per hari (dimaniskan dengan gula atau pemanis buatan) menghadapi resiko lebih tinggi terhadap semua penyebab kematian dibandingkan dengan orang yang minum kurang dari satu gelas per hari.

Perhatian: Penderita penyakit keturunan yang disebut **fenilketonuria (PKU)** tidak boleh mengonsumsi aspartame karena tidak mampu memecah asam amino fenilalanin secara efektif, yang kemudian berakumulasi hingga tingkat yang mungkin berbahaya, dan berujung pada kerusakan otak serius. Orang yang sensitif terhadap pemanis buatan tertentu disarankan untuk memeriksa daftar komposisi pangan untuk mengidentifikasi adanya bahan tersebut dan menghindarinya.

## Kesimpulan:

Pendekatan yang lebih baik untuk hidup sehat adalah memilih makanan dan minuman yang mengandung lebih sedikit atau tidak mengandung gula/pemanis tambahan. Konsumen dapat merujuk pada label pangan pada makanan olahan untuk membuat pilihan berdasarkan pengetahuan. Mengonsumsi lebih sedikit gula dan lebih sedikit pemanis dalam pola makan kita membutuhkan upaya bersama antara dunia perdagangan dan publik. Produsen makanan didorong untuk mengurangi tingkat kemanisan makanan dengan menggunakan lebih sedikit gula dan pemanis buatan, sehingga anggota masyarakat dapat berangsur-angsur beradaptasi terhadap rasa yang tidak terlalu kuat dan akhirnya mengubah kebiasaan pola makan mereka.