

Kurangkan gula menurunkan berat badan

Mengurangkan pengambilan gula dianggap langkah penting untuk membantu menurunkan berat badan.

Tahukah anda bahawa semua orang tidak kira kanak-kanak, remaja atau dewasa, sebenarnya tidak memerlukan gula. Gula hanya perisa yang mengandungi kalori tetapi tiada khasiat.

Ia digunakan hanya untuk menaikkan rasa makanan supaya lebih mudah diterima, terutama kanak-kanak. Manis dan masin adalah rasa yang dipelajari sejak kanak-kanak.

Berbanding rasa masin garam, kemanisan gula lebih memikat selera. Ini sebabnya ada ibu bapa memasukkan gula dalam makanan anak untuk menggalakkan mereka makan. Namun kesilapan kecil ini merangsang cita rasa anak terhadap makanan manis dan ia biasanya berlanjutan hingga dewasa.

Kajian Kementerian Kesihatan mendapati, rakyat negara kita mengambil kira-kira 125 gram sehari atau 875 gram seminggu; lebih dua kali ganda daripada had disaran iaitu hanya 50 gram atau tidak melebihi 10 camca teh.

Penyelidik mendapati tindakan fruktosa dalam badan berbeza daripada gula jenis lain kerana ia dimetabolismakan dengan cara yang boleh menyebabkan pertambahan berat badan kerana ia tidak menghalang tindakan ghrelin iaitu hormon rasa lapar.

Maknanya, fruktosa meningkatkan kecenderungan kita untuk makan dan makan berlebihan itu adalah penyumbang utama kenaikan berat badan.

Ini juga sebabnya apabila kita makan bersulam minuman manis, terutama minuman berkarbonat (yang sememangnya tinggi kandungan gula), kita boleh makan banyak dan berulang kali. Tidak hairan jika ramai mengalami pertambahan berat badan dalam masa seminggu berhari raya.

Gula sebenarnya adalah karbohidrat yang boleh diperolehi daripada nasi, ketupat, lemang, bihun, mi, pasta, roti, makanan berubi dan buah-buahan.

Jadi kita tidak perlu risau akan mengalami masalah kekurangan gula kerana kebanyakan makanan tempatan, khususnya pada musim perayaan ini, mengandungi karbohidrat yang akan ditukar kepada gula ringkas untuk digunakan sebagai tenaga.

Bagaimana gula boleh menjejaskan kesihatan?

Gula putih menyekat sistem imun. Didapati gula putih boleh mengurangkan hayat dan jumlah sel darah putih yang menjadi ejen utama kepada sistem imun kita untuk menghalang jangkitan atau kemasukan benda asing ke dalam badan. Ada yang mengatakan gula juga membuatkan badan kita bersifat asidik yang menyebabkan kita lebih mudah diserang bakteria dan virus. Gula juga menjadi makanan utama kepada bakteria dan fungus jika berlaku jangkitan.

Gula putih dikategorikan sebagai makanan tinggi glisemik. Ia menyebabkan paras gula darah meningkat cepat dan menjejaskan paras insulin. Maka ia dianggap makanan terlarang, terutama bagi pesakit kencing manis, kerana ia menyukarkan kawalan paras gula darah.

Gula juga ada kaitan rapat dengan kanser. Walaupun kebanyakan doktor tidak mengenakan pantang larang makanan kepada pesakit kanser yang menerima rawatan, mengawal kandungan gula dalam darah



membantu meningkatkan tahap kesihatan pesakit. Kawalan paras gula dalam darah melalui penjagaan makanan, senaman, makanan tambahan dan ubat antara komponen penting dalam rawatan kanser.

Mengurangkan pengambilan gula dianggap langkah penting untuk membantu menurunkan berat badan. Masalah dihadapi kebanyakan orang ialah mempunyai bekalan tenaga harian berlebihan daripada makanan dan minuman. Tenaga berlebihan, ditambah pula tenaga daripada gula dalam minuman, turut menyumbang kepada pertambahan berat badan.

Gula dan makanan manis adalah penyebab utama kepada kerosakan gigi seperti kerap dialami kanak-kanak. Bakteria dalam mulut menggunakan gula ini untuk menjadikan keadaan mulut lebih berasid bagi memecahkan lapisan enamel (lapisan gigi paling luar). Lama kelamaan gigi akan berlubang. Apabila ini terjadi, banyak masalah lain menyusul, termasuk sakit gigi, jangkitan dan kehilangan gigi.

Dalam kajian lain mendapati, masalah kesihatan gigi boleh menjadi penyumbang langsung kepada masalah jantung. Untuk mengelak masalah kesihatan lebih serius, kurangkan pengambilan gula dalam makanan harian.

Setiap 355 mililiter minuman ringan atau karbonat mengandungi kira-kira 10 camca teh gula. Ini bersamaan dengan saranan pengambilan gula harian daripada makanan dan minuman. Minuman ringan adalah sumber gula tambahan paling utama dalam diet kanak-kanak Amerika Syarikat.

Senario ini tidak banyak berbeza dengan keadaan kanak-kanak di negara kita yang dibesarkan dengan pelbagai minuman ringan. Ia juga menjadi penyumbang kepada peningkatan jumlah kanak-kanak obes di negara kita.

Kajian di Amerika mendapati, kanak-kanak mengambil kira-kira 235 kalori kosong daripada minuman manis setiap hari. Kalori kosong bermakna makanan atau minuman tidak berkhasiat tetapi mengandungi kalori, contohnya makanan ringan dan minuman berkarbonat.

Pengambilan minuman manis bermakna kita menambah kemasukan kalori atau tenaga ke dalam badan. Jadi badan menerima kalori daripada dua sumber iaitu makanan dan minuman. Kalori yang tidak digunakan disimpan sebagai lemak yang akhirnya membuatkan berat badan bertambah dan kegemukan.

Bagi ibu bapa yang mempunyai ahli keluarga, terutama anak kecil yang gemuk, kurangkan memberi mereka minuman manis. Pengurangan setiap satu peratus pengambilan minuman ringan bersamaan penurunan sekurang-kurangnya enam kalori.

Kajian Universiti California Selatan mendapati kanak-kanak yang mengurangkan 47 gram gula (bersamaan satu tin minuman berkarbonat) mempunyai paras gula dalam darah yang lebih baik.

Bagi kanak-kanak yang mengambil banyak makanan berserat (lima gram serat sehari) menunjukkan pengurangan 10 peratus lemak visceral iaitu lemak berbahaya yang berkumpul pada organ. Pendekatan sama digunakan penyelidik Belanda di Pusat Perubatan Universiti VU di Amsterdam.

Seramai 1,108 kanak-kanak berumur 12 hingga 13 tahun mengambil bahagian dalam program lapan bulan yang menghadkan pengambilan minuman manis yang ternyata dianggap pendekatan lebih baik ke arah tabiat pemakanan sihat.

Ternyata langkah menghadkan pengambilan minuman manis dan minum lebih banyak air kosong berjaya meningkatkan tahap kesihatan kanak-kanak.