

Tujuh sudu teh gula sehari

Rakyat Malaysia ambil gula melebihi saranan WHO: Tiong Lai

KUALA LUMPUR - Orang dewasa di negara ini didapati memasukkan tujuh sudu teh atau 51 gram gula sehari ke dalam minuman mereka, iaitu melebihi saranan pengambilan gula yang disyorkan badan kesihatan dunia.

Menteri Kesihatan, Datuk Seri Liow Tiong Lai berkata, pengambilan gula dalam minuman itu melebihi saranan tidak lebih 50 gram atau 10 peratus daripada keperluan tenaga harian yang disyorkan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO).

"Ini belum lagi mengambil kira gula yang dijadikan ramuan dalam kuih-muih, bubur, kek, ais krim, coklat dan sapuan roti," katanya ketika berucap merasmikan Kempen Kurangkan Pengambilan Gula 2010, semalam.

Kempen enam bulan itu turut dijayakan dengan kerjasama pelbagai pihak, termasuk Kementerian Perdagangan Dalam Negeri, Koperasi dan Kepenggunaan serta Kementerian Penerangan, Komunikasi dan Kebudayaan.



● Tiong Lai dan Datuk Rosnah Abdul Rashid Shirlin (dua, kanan) bersama murid SK Taman Kepong Jaya, Angelene Tan (dua, kiri) dan Danial Pily (tiga, kanan).

Tiong Lai berkata, seseorang individu perlu menaiki tangga setinggi 14 tingkat untuk membakar 20 kilokalori tenaga yang dibekalkan dalam satu sudu teh gula.

"Bayangkan, kita perlu naik tangga setinggi 98 tingkat jika mengambil

tujuh sudu teh gula," katanya.

Tiong Lai berkata, kerajaan mengadakan rundingan dengan industri makanan untuk menghasilkan produk makanan dan minuman kurang gula supaya masyarakat dapat menikmati gaya hidup lebih sihat. - Bernama