

Bahaya di sebalik gula

Apakah kita mahu terus menikmati kemanisan gula dan menjadi penderitanya penyakit diabetes atau penyakit kronik lain terutama pada usia senja?

Kosmo 2/10/2010 M/S 22

Oleh MELATI MOHD. ARIFF

KEKURANGAN bekalan dan kenaikan harga runcit gula menimbulkan persoalan. Apa yang ada pada gula sehingga pengguna yang bijak turut membiarkan diri mereka menjadi semut sanggup berebut kerana bahan pemanis itu?

Gula memudaratkan kesihatan. Gula itu racun. Gula penyebab pelbagai penyakit kronik. Ini antara perkara negatif yang dikaitkan dengan gula. Malah pepatah Melayu ada juga menyebut mati semut kerana gula.

Namun, di sebalik impak negatif yang dikaitkan dengan pengambilan gula secara berlebihan, adalah jelas sesetengah pengguna di negara ini masih tidak mahu mengambil peduli bahaya yang disebabkan oleh gula.

Kepada mereka, kesihatan mungkin bukan isu utama dalam kehidupan mereka. Peringatan atau nasihat baik daripada pakar pemakanan atau perubatan bak masuk telinga kanan keluar telinga kiri.

Mahu tidak mahu gula pasir menjadi sebahagian daripada kehidupan masa kini sehinggakan ada yang seperti tidak boleh hidup tanpa bahan pemanis itu.

Menurut Ensiklopedia bebas, *Wikipedia*, bahan utama yang digunakan dalam pembuatan gula ialah tebu kuning dan tebu hitam.

Dilaporkan kira-kira 107 buah negara menanam tebu untuk menghasilkan sekitar 1,324 juta tan gula. Negara pengeluar terbesar gula, mengikut *Wikipedia* ialah Brazil, India, China dan Pakistan.

Batang tebu yang tebal menyimpan sukrosa. Secara ringkasnya, gula dihasilkan daripada air tebu yang kaya dengan sukrosa.

Rasa gula sememangnya manis tetapi di sebalik kemanisan itu ia sebenarnya mengandungi bahaya. Pada tahun 1929, Sir Frederick Banting, individu yang menemui insulin iaitu hormon utama me-

ngawal metabolisme glukos dalam tubuh manusia mendapati, diabetes adalah penyakit lazim di kalangan pemilik ladang tebu warga asing di Panama sementara pemotong tebu yang terdiri daripada penduduk peribumi Panama tidak menghidap penyakit kronik itu.

Sebabnya? Pemilik ladang tebu mengambil gula putih halus yang dihasilkan daripada tebu pada kadar yang banyak sedangkan pemotong tebu sekadar mengunyah keratan tebu. Impak negatif gula putih turut ditekankan oleh pakar pemakanan dunia yang tersohor, Dr. William Coda Martin.

Punca penyakit

Pada tahun 1957, beliau tampil mengklasifikasi gula putih halus sebagai racun. Martin membuat takrifan itu daripada segi perubahan kerana gula merupakan antara bahan yang jika diaplikasi ke tubuh, ditelan atau diproses di dalam tubuh akan menyebabkan atau mungkin menyebabkan penyakit.

Beliau turut mengklasifikasi gula sebagai racun kerana kandungan vitamin dan galiannya rendah. Apa yang tinggal hanyalah karbohidrat tulen.

Gula akan melahap vitamin dan galian yang berharga daripada tubuh manusia untuk tujuan pencernaan dan detoksifikasi.

Pengambilan gula setiap hari juga dilaporkan menghasilkan keadaan berlebihan asid dan galian di dalam tubuh dan ketidakseimbangan ini perlu diperbetulkan.

Selain gula pasir dan gula perang sebagai bahan pemanis, terdapat bahan pemanis lain seperti madu dan sirap maple serta gula yang tidak dapat dilihat.

Pakar pemakanan tempatan, Mary Easaw John menjelaskan bahawa gula yang tersembunyi boleh ditemui di dalam roti, aiskrim, coklat, pastri, pai dan kuih-muih.

"Untuk membuat roti, ia memerlukan yis atau ragi. Bahan ini pula memerlukan

gula untuk mengaktifkannya dan memastikan roti menjadi," katanya. Jeli dan jem juga mempunyai kandungan gula yang tinggi.

Sebagai contoh, 60 peratus kandungan jem adalah gula. Sepotong kuih pula, katanya, mengandungi setengah sudu teh gula, sementara minuman berkarbonat pula mengandungi lapan hingga sembilan sudu teh gula.

Justeru, kita sebenarnya tidak memerlukan gula pasir halus dalam kehidupan harian. "Apa yang perlu ialah mendidik cita rasa kita. Kalau hendak pun mengambil gula pasir, enam atau tujuh sudu teh gula pasir halus sudah memadai. Ini termasuk gula yang tersembunyi seperti dalam kek dan manisan yang lain.

"Gula yang berlebihan dalam tubuh manusia akan disimpan sebagai lemak.

"Ini berbeza jika kita makan sayur atau buah-buahan, ada galian dan vitamin dan ia tidak disimpan dengan cara begitu," katanya.

Beliau turut menasihatkan pengguna supaya berhati-hati apabila mahu membeli makanan yang sudah diproses.

"Ambil sedikit masa untuk teliti label makanan. Periksa kandungan lemak dan gula," kata Easaw John.

Sebuah agensi berita Barat baru-baru ini melaporkan, makanan ringan menjadi punca ledakan penyakit diabetes di rantau Asia Tenggara.

Kajian mendapati, kira-kira 11 peratus lelaki dan 12 peratus wanita di bandar raya Ho Chi Minh, Vietnam, tanpa mereka sedar menghidap diabetes Jenis 2, tidak termasuk empat peratus rakyat negara itu yang disahkan sebagai pesakit diabetes.

Diabetes Jenis 2, paling

lazim disebabkan paras lemak dan gula yang tinggi dalam pemakanan di samping kurang senaman. Ia boleh menyebabkan kegagalan ginjal dan penyakit jantung.

Di peringkat global, Persekutuan Diabetes Antarabangsa menganggarkan menjelang tahun 2025 seramai 147 juta orang penghidap diabetes berusia 60 tahun atau lebih.

Statistik negara turut menunjukkan peningkatan dalam jumlah penghidap diabetes.


Pada tahun 2009, sebanyak 17 peratus daripada 27 juta penduduk menghidap diabetes sementara data tahun 2006 pula menunjukkan 21 peratus rakyat mengalami kegemukan dan 6.2 peratus lagi obes.

Apakah kita mahu terus menikmati kemanisan gula dan menjadi penderitanya penyakit diabetes atau penyakit kronik lain terutama pada usia senja kita? - Bernama



GULA yang tersembunyi terdapat dalam makanan.

GULA yang berlebihan akan



GULA
dihasilkan
daripada batang
tebu yang tinggi
kandungan

GULA yang
berlebihan akan
disimpan dalam
tubuh sebagai
lemak.