

KESAN GULA KEPADA KESIHATAN

DALAM menghadapi krisis kekurangan bekalan gula, para pengguna disarankan agar mengurangkan pengambilan gula memandangkan rakyat Malaysia didapati mengambil gula secara berlebihan. Menurut kajian yang dilakukan oleh Kementerian Kesihatan pada tahun 2005, didapati bahawa rakyat Malaysia mengambil 125 gram atau 26 sudu teh gula sehari, melebihi daripada jumlah yang disarankan iaitu 50 gram atau 10 sudu teh sehari.

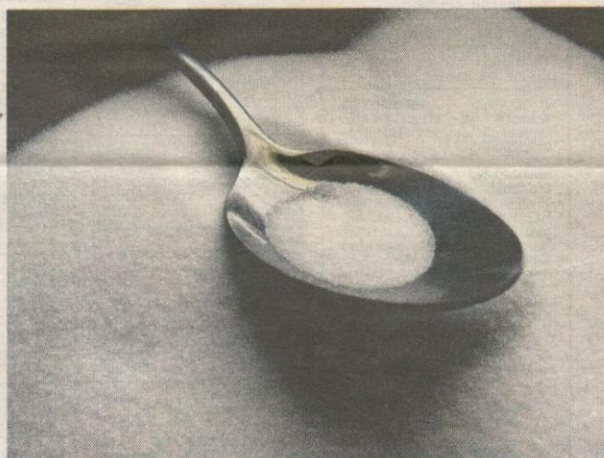
Terdapat pelbagai kesan kepada kesihatan akibat daripada pengambilan gula secara berlebihan:

1. Melemahkan sistem imunisasi (melawan penyakit)
2. Mengganggu imbangan galian atau mineral dalam tubuh
3. Meningkatkan paras adrenalin dalam kalangan kanak-kanak yang menyebabkan mereka menjadi hiperaktif, gelisah dan nakal
4. Menyebabkan kanak-kanak berasa mengantuk dan kurang cergas
5. Menjejaskan pencapaian kanak-kanak dalam pelajaran
6. Meningkatkan paras trigliserid
7. Melemahkan daya tahan tubuh terhadap jangkitan

bakteria

8. Merosakkan buah pinggang
9. Mengurangkan kandungan kolesterol yang baik (HDL)
10. Menggalakkan pertumbuhan kolesterol bahaya (LDL)
11. Mengurangkan kromium dan kuprum dalam badan
12. Mengganggu penyerapan kalsium dan magnesium oleh sistem badan
13. Menyebabkan kanser payudara, kanser ovari, kanser prostat dan kanser dubur
14. Meningkatkan risiko berlakunya kanser kolon (usus besar).

15. Menjadi faktor utama kepada kanser pundi hempedu
16. Meningkatkan tahap glukosa dengan cepat
17. Melemahkan penglihatan
18. Meningkatkan paras serotonin yang boleh menyempitkan pembuluh darah
19. Menjadi penyebab kepada hipoglisemia
20. Penyebab kepada perut berasid
21. Meningkatkan risiko penyakit jantung koronari
22. Mempercepatkan proses penuaan, kulit berkedut dan uban pada rambut
23. Merosakkan gigi
24. Penyumbang utama masalah kegemukan (obesiti)
25. Meningkatkan risiko penyakit crohn dan kolitis berulser



26. Penyebab bengkak saluran usus dalam kalangan pesakit gastrik
27. Penyebab arthritis
28. Penyebab lelah
29. Pembentukan batu dalam ginjal (batu karang)
30. Penyebab jangkitan yis atau kandidiasis
31. Penyebab pembentukan batu karang hempedu
32. Penyebab sakit jantung iskemik
33. Penyebab sakit apendiks
34. Merangsang tanda-tanda multiple sclerosis
35. Penyebab vena varikos
36. Meningkatkan tindakbalas glukosa dan insulin kepada pengamal pil pencegah kehamilan
37. Penyebab sakit gusi
38. Penyumbang kepada osteoporosis

39. Penyebab air liur menjadi berasid
40. Penyebab kemerosotan sensitiviti insulin
41. Penyebab kemerosotan toleransi glukosa
42. Mengurangkan hormon tumbesaran
43. Meningkatkan kolesterol dalam badan
44. Meningkatkan tekanan darah sistolik
45. Menyebabkan struktur protein bertukar sehingga mengganggu penyerapan protein oleh tubuh
46. Penyebab alergi terhadap makanan
47. Penyumbang utama kepada penyakit kencing manis
48. Penyebab keracunan darah semasa hamil
49. Penyebab eczema kepada kanak-kanak

50. Penyebab penyakit kardiovaskular
51. Melemahkan struktur DNA
52. Penyebab katarak
53. Penyebab emifsema
54. Penyebab arteriosclerosis
55. Penyebab pembentukan radikal bebas dalam aliran darah
56. Penyebab kehilangan keanjalan tisu serta fungsinya
57. Penyebab sel hati terbahagi dan ini meningkatkan saiz hati
58. Meningkatkan paras lemak dalam hati
59. Menyebabkan saiz buah pinggang membesar
60. Memberikan tekanan tinggi kepada pankreas dan akan merosakkannya
61. Meningkatkan retensi cecair dalam badan
62. Penyebab sembelit
63. Penyebab rabun jauh
64. Penyebab hipertensi
65. Penyebab sakit kepala
66. Mengganggu kemampuan berfikir
67. Penyebab kemurungan
68. Meningkatkan tindakbalas insulin
69. Penyebab penapaian bakteria dalam usus
70. Penyebab ketidakseimbangan hormon
71. Meningkatkan risiko darah beku dalam badan
72. Meningkatkan risiko sakit Alzheimer

Sumber: www.healthchecksyste.ms.com