

**K**RISTAL putih yang kita kenali sebagai gula ialah satu bahan bukan semula jadi yang diproses di kilang. Kebanyakan gula dihasilkan daripada tebu yang melalui proses penapisan sehingga menjadi sukrosa tulen selepas mengeluarkan vitamin, mineral, protein dan zat-zat yang bernutrisi daripadanya. Gula merupakan bahan penambah yang akan memberi kesan ketagih, iaitu ia hanya membekalkan kalori sahaja tanpa mempunyai sebarang bahan berzat yang berfaedah.

Garis panduan pemakanan rakyat Amerika pada tahun 2005 mencadangkan seseorang yang mempunyai keperluan kalori hariannya sebanyak 2,000 kalori tidak sepatutnya mengambil makanan yang bergula lebih daripada lapan sudu sehari. Menurut kajian yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, setiap rakyat Malaysia makan sebanyak 25 sudu atau 125 gm gula dalam sehari (KKM, 2007). Ini merupakan tiga kali ganda daripada pengambilan harian gula yang dicadangkan.

**JENIS-JENIS GULA**

Terdapat pelbagai jenis gula dalam pasaran, tetapi kebanyakan orang hanya tahu gula biasa yang dibuat daripada tebu (sukrosa). Sebenarnya terdapat juga gula perang, gula mentah dan gula kastor, yang semuanya merupakan sukrosa. Gula utama dalam buah-buahan ialah fruktosa; manakala gula dalam susu ialah laktosa; dan gula lain dalam makanan ialah glukosa dan maltosa. Ia mempunyai jumlah tenaga dan kalori yang sama. Semua jenis gula ini akan dicatat secara berasing dalam label makanan, tetapi jika anda membaca pada jadual nutriennya, jumlah semuanya akan diberi di bawah kategori 'gula'.

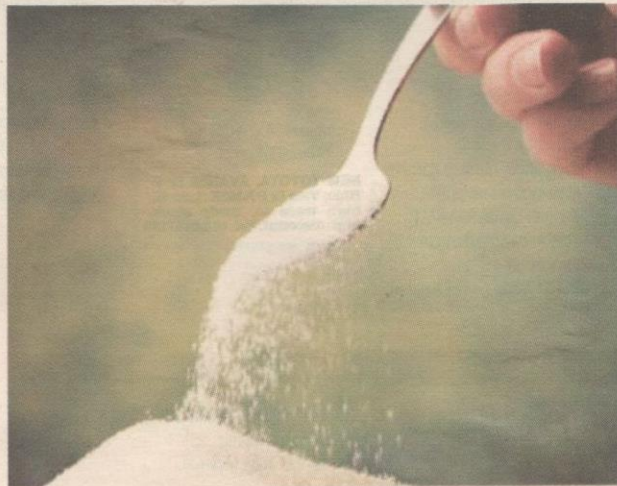
Terdapat pelbagai jenis gula dalam berbagai-bagai makanan dan minuman, contohnya:

1. **perang** adalah sama dengan gula putih kecuali ia tidak dicuci dalam pemrosesannya. Ini menyebabkan tekstur dan rasanya bertukar.
2. **Gula ketul:** gula ketul adalah sama dengan namanya. Ia adalah ketulan yang dibuat daripada gula dan sirap gula. Gula ketulan biasa

# GULA:

## Sedap tetapi membawa penyakit

B/H  
02/10/12  
MS 1



diguna untuk ditambahkan ke dalam minuman panas dan gula tersebut akan tercair, seperti sirap dan karamel.

3. **Gula berperisa:** gula berperisa ialah gula biasa, tetapi mempunyai kacang vanilla untuk menambah rasanya. Gula ini digunakan untuk menambah rasa vanilla kepada pelbagai makanan dan minuman manis.

4. **Gula penghiasan:** gula penghiasan adalah gula putih yang biasa, tetapi ia disemur dengan pewarna makanan supaya kelihatan lebih cantik di atas biskut dan kek.

5. **Sirap barley malt** atau sirap barley: dibuat daripada barley yang direndam. Selepas itu ia akan dikeringkan dan dimasak sehingga menjadi sirap. Sirap barley malt itu berperisa seperti molasses, dan ia tidak semanis gula atau madu. Gula ini juga mempunyai peratus maltosa yang tinggi, di mana ia biasa diguna dalam pembuatan arak dan roti.

6. **Fruktosa** atau gula buah-buahan: satu gula ringkas yang dijumpa di dalam madu dan buah-buahan. Ia jauh lebih manis daripada sukrosa (gula yang dihasilkan daripada tebu). Satu sudu fruktosa mengandungi kalori yang sama dengan satu sudu gula pasir, tetapi fruktosa mempunyai

dua kali ganda rasa manis. Kebanyakan pesakit kencing manis menggunakan kerana ia menyerap lebih perlahan daripada gula pasir.

7. **Madu:** tidak sama dengan sirap lain. Madu adalah gula tulen dan bahan semula jadi yang tiada bahan ditambah tetapi sama dengan sirap. Ia merupakan sejenis cecair yang manis dan pekat yang dihasilkan oleh lebah-lebah dan serangga lain daripada nektar bunga. Ia boleh digunakan untuk memasak, dan menambah rasa dalam makanan seperti sirap lain. Rasanya dipengaruhi oleh jenis bunga yang ditoreh oleh lebah-lebah itu. Madu mengandungi sukrosa dan fruktosa yang sama, ia adalah 25% hingga 50% lebih manis daripada gula.

8. **Gula maple:** sirap maple kering. Digunakan untuk bijirin sarapan, roti, yogurt, puding dan aiskrim.

9. **Gula batu:** sejenis gula keras ringkas yang dihasilkan daripada proses penyejatan yang perlahan oleh sirap gula pekat sehingga ia berhablur menjadi ketulan.

10. **Sukrosa:** gula biasa yang diekstrak daripada tebu.

**Bagaimana gula menjejaskan kesihatan?**

**KEROSAKAN GIGI**

Gula merupakan salah satu daripada penyebab kerosakan gigi. Walaupun gula (sukrosa) adalah penyebab gigi rosak yang utama, tetapi ini tidak maksud ia merupakan satu-satunya punca. Semua gula boleh digunakan sebagai makanan bagi bakteria di dalam plak pada gigi. Bakteria tersebut mengeluarkan asid yang boleh merosakkan enamel gigi. Oleh itu semua jenis gula menjadi satu masalah di bawah keadaan yang sesuai, sama dengan makanan kanji. Kebiasaannya makanan manis atau makanan berkanji yang akan melekat pada gigi. Ini akan mudah mendatangkan kerosakan gigi.

**OBESITI**

Di Malaysia, terdapat enam juta orang dewasa yang mempunyai berat badan berlebihan dan obes. Demikian menurut kajian yang dijalankan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia, Kaji Selidik Pemakanan Orang Dewasa Malaysia 2003. Selain daripada lemak dan kolesterol, salah satu faktor utama yang menyebabkan obesiti ialah kalori, contohnya kalori daripada gula. Gula pasir itu menambah tenaga (kalori) tanpa menambah nutrien yang lain ke dalam diet anda. Jika anda makan lebih kalori daripada yang anda guna, lebih itu akan disimpan sebagai lemak dan anda akan menjadi semakin gemuk. Gula berlebihan dalam badan akan ditukar kepada glikogen untuk kegunaan masa hadapan sebagai sumber tenaga, atau disimpan sebagai lemak.

**KENCING MANIS**

Walaupun tiada bukti yang boleh menunjukkan gula ada kaitan langsung dengan kencing manis, namun gula boleh membawa kepada obesiti, yang seterusnya boleh menggalakkan kencing manis. Pengambilan gula yang banyak akan meningkatkan risiko keobesan, dan seterusnya meningkatkan risiko kencing manis.

**Bagaimana untuk menurunkan paras gula dalam badan?**

- Mengurangkan makanan atau minuman yang mengandungi kandungan gula yang tinggi. Contohnya: minuman ringan, jus yang

- mempunyai kandungan gula yang tinggi, kek, aiskrim dan gula-gula.
- Sering mengambil makanan atau minuman yang mempunyai kandungan gula yang rendah atau kurang manis.
- Kurangkan makanan yang diproses mempunyai kandungan gula yang tinggi.
- Masak makanan sendiri. Anda sukar untuk mengetahui berapa gula yang dimakan jika makan di luar. Makan di rumah merupakan cara yang paling baik untuk mengawal pengambilan gula.
- Kurangkan jumlah gula, susu pekat atau krim yang ditambah ke dalam kopi.
- Selalu minta untuk mengurangkan manis semasa makan atau minum di luar. Ini dapat membantu anda untuk mengurangkan pengambilan harian gula.
- Baca jumlah kandungan gula pada label makanan. Dengan ini anda boleh mengira jumlah gula yang kita makan dalam hari tersebut.
- Lakukan lebih banyak senaman. Ini dapat membakar gula (dalam kalori) di dalam badan anda.
- Campurkan separuh air minuman ringan biasa dengan separuh air minuman ringan kurang manis. Lakukan ini selama dua minggu. Selepas itu cuba kurangkan lagi kepada rasa manisnya sehingga anda boleh menyesuaikan diri untuk rasa yang tidak manis.
- Gantikan minuman manis seperti minuman tenaga dengan jus buah-buahan yang tidak mempunyai sebarang gula tambahan.
- Gantikan makanan seperti biskut, makanan ringan dengan buah-buahan yang segar.
- Gantikan gula di dalam makanan dengan kemanisan buah-buahan atau madu.
- Kurangkan makanan manis dengan perlahan, contohnya jika anda biasa mengambil dua biji gula-gula dalam sehari, cuba kurangkan kepada satu. Kemudian cuba kurangkan lagi kepada seminggu sekali.