

# 2 ulas durian bersamaan dua sudu gula

**PETALING JAYA** – Penangan musim raja buah iaitu durian sememangnya membuat siapa sahaja menjadi kecur air liur kerana bau dan rasanya yang begitu enak.

Bagaimanapun, sifat durian dari segi komposisi nutriennya yang tinggi kandungan tenaga, gula serta lemak membuatkan seseorang berdepan dengan masalah kesihatan apabila diambil secara berlebihan.

Menurut Pensyarah Kanan, Jabatan Pemakanan, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr. Siti Raihanah Shafie, kandungan tenaganya adalah lebih kurang 60 kilo kalori (kcal) untuk dua hingga tiga ulas saiz sederhana durian.

Ujarnya, kandungan jumlah gula pula adalah dalam 7.52 hingga 16.9 gram (g) untuk setiap 100g berat basah durian bergantung kepada saiznya, manakala kandungan lemak pula dalam lingkungan 1.59 hingga 5.39g per 100g.

"Selalunya sekali makan,



**DR. SITI RAIHANAH**



**DR. SHARIFA EZAT**



**DR. NURUL HUDA**

orang akan ambil beberapa ulas. Jika diambil secara berlebihan, durian boleh sebabkan lonjakan dalam paras gula dalam darah.

"Pertubuhan Kesihatan Sedunia saran agar pengambilan gula tidak melebihi 10 peratus daripada jumlah tenaga harian, iaitu bersamaan tidak melebihi 50g pengambilan jumlah gula bebas dalam sehari. Dua ulas durian (bergantung saiz) mengandungi lebih kurang 6 hingga 10g gula.

"Selepas makan durian pada hari yang sama, perlu juga berwaspada untuk memilih makanan

lain yang kurang kandungan gula agar tidak membebankan sistem badan untuk memproses gula yang dimakan," katanya ketika dihubungi *Kosmo! Ahad*.

Sementara itu, Menurut Doktor Perubatan, Hospital Sultan Abdul Aziz Shah, Dr. Nurul Huda Mohd. Nor, kebanyakan pesakit muda datang untuk mendapatkan rawatan adalah disebabkan pengambilan durian yang banyak sehingga mengakibatkan masalah penyakit refluks gastroesofagus (GERD).

Ujarnya yang juga Pensyarah

Kanan, Jabatan Anatomi, Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, UPM, pesakit muda kebiasaannya merasa tidak selesa di bahagian perut, sakit ulu hati, sakit kepala dan mual-mual.

"Pesakit lebih tua berusia lingkungan 40 hingga 60 tahun, sering datang ke klinik kerana pening kepala dan kebas tangan. Selepas bertanyakan sejarah pemakanan dan ubat yang diambil oleh pesakit, mereka memberitahu tentang durian yang dimakan mereka. Gula yang tinggi dikesan dalam darah masing-masing.

Dalam pada itu, menurut Pakar Perubatan Kesihatan Awam Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof Dr. Sharifa Ezat Wan Puteh, durian juga mempunyai kandungan gula yang tinggi menjadikan ia salah satu makanan 'panas'.

Ujarnya, walaupun durian mempunyai lemak monotaktepu yang tinggi dan lemak baik, namun pesakit yang mempunyai kencing manis tidak digalakkan makan durian dengan banyak.