

## Gel Tenaga dari Kurma untuk Ahli Sukan dan Aktiviti Lasak



**SERDANG, 13 Mei** - Minuman tenaga bukan hanya menjadi pilihan yang popular dalam kalangan atlet dan ahli sukan tetapi juga di kalangan orang awam disebabkan oleh manfaatnya yang sering dikaitkan dengan peningkatan stamina, fokus serta mengurangkan keletihan.

Minuman tenaga mengandungi karbohidrat dalam bentuk gula, elektrolit, perisa, pengawet, dan vitamin lain untuk badan yang boleh memulihkan karbohidrat yang digunakan oleh badan semasa melakukan aktiviti.

Timbalan Pengarah Institut Penyelidikan Produk Halal, Universiti Putra Malaysia (UPM), Prof. Ir. Dr. Yus Aniza Yusof bersama pasukan penyelidikannya telah menghasilkan formulasi gel tenaga yang baharu di mana bahan-bahan berkhasiat atau *superfood* digabungkan di dalam satu paket kecil. Beliau telah menggunakan kurma, madu dan ekstrak habbatus sauda menjadi produk tenaga yang Sedia untuk Dimakan (*Ready-to-Eat (RTE)*) dan bahan-bahan yang digunakan umum dikenali sebagai sumber makanan yang tinggi khasiat.

Prof. Ir. Dr. Yus Aniza berkata minuman tenaga dalam bentuk cecair akan membebaskan pengguna dan perlu diambil dalam jumlah yang lebih banyak.



“Maka dengan itu, tenaga tambahan dalam bentuk gel boleh mengelakkan ketidakselesaan gastrik dan ia adalah alternatif yang lebih praktikal.

“Perkembangan ini amat penting dan sesuai untuk kehidupan atlet dan ahli sukan yang sibuk dengan jadual mereka yang padat dengan latihan serta perjalanan untuk perlawanan dan permainan,” katanya.

Komponen utama bagi gel tenaga sukan ini ialah karbohidrat yang berfungsi sebagai sumber tenaga yang cepat dan mudah diakses untuk badan dan direka untuk senang dimakan semasa bersenam.



“Prototaip gel tenaga ini telah diuji keberkesanan untuk analisis indeks glisemik (GI) melalui ujian darah di Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan, UPM hasil daripada kolaborasi bersama Prof. Madya Dr. Hazizi Abu Saad dan ahli kumpulan penyelidikan beliau.

“pengukuran GI ke atas 30 responden yang sihat menunjukkan gel ini mempunyai tahap GI 50 sahaja berbanding dua lagi gel tenaga komersial yang dibandingkan di mana masing-masing mempunyai nilai GI yang tinggi iaitu 84 dan 91,” jelasnya.

Gel dengan GI yang lebih rendah membebaskan tenaga secara beransur-ansur dapat mengekalkan tenaga dengan lebih berkesan.

Projek ini telah mendapat penajaan geran melalui Anugerah Putera Faisal Fahad bagi Penyelidikan Sukan 2021 dengan kerjasama penyelidik dari Saudi Arabia, Jepun, dan juga Mesir. -UPM