

Makan 43 kilo gula setahun

Oleh Muhamaad Razis Ismail
razis@mediaprima.com.my

Kuala Lumpur

Makanan viral dan hipster yang kini menjadi trend dalam kalangan masyarakat antara penyumbang kepada peningkatan pengambilan gula yang tinggi di negara ini.

Timbalan Dekan (Akademik Sains Kesihatan dan Hal Ehwal Pelajar dan Alumni), Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan (FPSK), Universiti Putra Malaysia (UPM), Profesor Dr Barakatun Nisak Mohd Yusof berkata, kajian menunjukkan pendedahan kepada makanan viral di media sosial mendorong pilihan makanan tinggi gula secara spontan.

“Penyumbang utama gula tersembunyi dalam kalangan masyarakat Malaysia ialah minuman bergula, khususnya teh ais, kopi susu, minuman boba, minuman berperisa dan minuman viral.

“Selain itu, gula tersembunyi juga banyak terdapat dalam makanan yang kelihatan ‘biasa’ atau ‘nam-pak sihat’, seperti jus buah botol, yogurt berperisa, bijirin sarapan, pastri moden dan pencuci mulut hipster.

“Ramai tidak menyedari kandungan gula ini kerana ia tidak terasa terlalu manis atau dianggap sebahagian daripada gaya hidup moden sedangkan sumba-

ngannya kepada pengambilan gula harian adalah besar,” katanya kepada Harian Metro.

Beliau berkata, kajian nasional berasaskan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019 menunjukkan 53.6 peratus orang dewasa Malaysia mengambil minuman bergula setiap hari.

“Malaysia antara negara dengan pengambilan gula yang tinggi iaitu sekitar 40 hingga 43kg seorang setahun. Kajian lanjut mendapati gula daripada minuman saja boleh mencecah 50 hingga 60 gram sehari, bersamaan 10 hingga 12 sudu kecil gula, iaitu melebihi saranan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO),” katanya.

Menurutnya, dalam kajian Knowledge, Attitude and Practices (KAP) terhadap pengambilan minuman manis dan bergula dalam kalangan remaja di Selangor menunjukkan praktik pemakanan mereka tetap tidak sihat, walaupun majoriti peserta mempunyai tahap pengetahuan dan sikap yang baik terhadap kesihatan.

“Keadaan ini menandakan bahawa rasa, tabiat harian dan pilihan gaya hidup lebih dominan dalam menentukan pengambilan minuman bergula daripada pengetahuan semata-mata.

“Lebih membimbangkan data menunjukkan lebih seorang daripada tiga kanak-kanak dan remaja Malaysia berlebihan berat ba-

dan atau obes, dan pendedahan awal kepada minuman serta makanan manis membentuk tabiat makan berlebihan hingga dewasa,” katanya.

Beliau berkata, tahap kesedaran masyarakat mengenai jumlah gula sebenar yang diambil setiap hari masih rendah, walaupun saranan kesihatan menetapkan pengambilan gula tidak melebihi 50 gram sehari.

“Ramai mengambil dua hingga tiga kali ganda jumlah itu tanpa sedar, terutamanya melalui minuman bergula dan gula tersembunyi. Istilah ‘kurang manis’ sering disalah anggap sebagai selamat walaupun kandungan gula masih tinggi,” katanya.

Katanya, pengambilan gula berlebihan menyumbang kepada peningkatan risiko penyakit jantung, kegagalan buah pinggang dan komplikasi kronik lain yang akhirnya membebankan sistem kesihatan negara.

“Walaupun gula dan diabetes tidak mempunyai kaitan langsung namun pengambilan gula secara berlebihan menyumbang ke-

pada kenaikan berat badan dan obesiti, yang seterusnya meningkatkan rintangan insulin dan risiko diabetes,” katanya.

Sehubungan itu, beliau menyarankan langkah praktikal seperti mengurangkan minuman bergula, membiasakan pengambilan air kosong dan belajar membaca label kandungan gula sebelum membeli makanan atau minuman.

“Di peringkat keluarga, kanak-kanak perlu dielakkan daripada menjadikan minuman manis sebagai rutin harian.

“Di peringkat dasar pula, inisiatif seperti Logo Pilihan Lebih Sihat, cukai minuman bergula dan pendidikan pemakanan berterusan penting bagi mewujudkan persekitaran yang menyokong pilihan makanan lebih sihat,” katanya.

“
Penyumbang utama gula tersembunyi ialah minuman bergula, khususnya teh ais, kopi susu, minuman boba, minuman berperisa dan minuman viral
Dr Barakatun Nisak

