

Label 'sifar gula' tak bermakna produk tiada bahan pemanis

Pengguna perlu fahami maksud sebenar, semak senarai ramuan pastikan pilihan selamat

Oleh Mahani Ishak
mahani@bh.com.my

Kuala Lumpur: Pelbagai jenama minuman tanpa kalori 'sifar gula' dijual di pasaran, dikesan kerap dipromosi sebagai pilihan selamat untuk pesakit diabetes dan dikatakan sesuai bagi golongan berdiet.

Taktik pemasaran itu membuatkan ramai tertarik mengambil minuman manis 'bebas gula' atau 'sifar gula' kerana meyakini promosi kurang atau tiada gula serta kalori, sekali gus mewujudkan persepsi ia pilihan terbaik meminum air kosong.

Hakikatnya, pengguna kurang memahami maksud sebenar istilah 'sifar gula' atau kandungan dinyatakan pada label setiap produk.

Peraturan-Peraturan Makanan 1985 menetapkan, istilah 'sifar gula' atau 'bebas gula' merujuk kepada produk yang mengandungi gula tidak melebihi 0.5 gram (g) bagi setiap 100g atau 100 mililiter (ml).

Istilah tiada gula tambahan bermakna tiada gula ditambah

ketika pemrosesan, tetapi tetap mempunyai gula semula jadi daripada bahan seperti susu, produk tenusu atau buah-buahan.

Pensyarah Kanan dan Pakar Dietetik Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Noraida Omar, berkata pengguna perlu memahami maksud sebenar label digunakan pada pembungkusan produk supaya dapat membuat pilihan sihat dan selamat.

"Label 'bebas gula' atau 'sifar gula' tidak bermakna produk itu bebas sepenuhnya daripada bahan itu.

"Pengguna perlu bertanggungjawab menyemak senarai ramuan dan maklumat pemakanan sebelum membuat pilihan," katanya kepada BH.

Mengulas jenis pemanis yang lazim digunakan sebagai pengganti gula, Noraida berkata, ia terbahagi kepada dua kumpulan.

"Kumpulan pertama ialah pemanis intensiti tinggi seperti stevia, sucralose, aspartame dan acesulfame potassium (Ace-K).

"Pemanis ini digunakan secara meluas sebagai pengganti 'gula meja' dan dalam minuman diet, berkarbonat, isotonik serta pelbagai makanan rendah kalori.

"Ia sangat manis walaupun digunakan dalam jumlah kecil dan secara amnya tidak meningkatkan paras gula dalam darah, namun kesannya bergantung kepada keseluruhan kandungan

makanan atau minuman itu," katanya.

Beliau berkata, kumpulan kedua ialah 'sugar alcohol' atau polyols seperti erythritol dan maltitol yang memberikan rasa hampir menyamai gula serta mengandungi sedikit kalori.

"Ia digunakan dalam produk bakeri dan konfeksi seperti gula-gula getah, gula-gula, coklat dan pudina, produk penjagaan mulut seperti ubat gigi dan cecair kumur, selain terkandung dalam sirap batuk dan tablet hisap untuk melegakan ketidakselesaan tekak," katanya.

Noraida berkata, erythritol mempunyai kesan rendah terhadap paras gula dalam darah, manakala maltitol boleh memberi kesan sederhana.

"Pengambilan berlebihan khususnya polyols boleh menyebabkan ketidakselesaan seperti kembung atau cirit-birit.

"Had pengambilan harian yang

selamat ditetapkan badan antarabangsa seperti Jawatankuasa Pakar Bersama Pertubuhan Makanan dan Pertanian / Pertubuhan Kesihatan Sedunia (FAO/WHO) mengenai Bahan Tambahan Makanan dan Pihak Berkuasa Keselamatan Makanan Eropah.

"Sebagai contoh, sucralose dan Ace-K dibenarkan sehingga 15 miligram (mg) sehari bagi setiap kilogram (kg) berat badan, stevia 4 mg/kg sehari dan aspartame 40 mg/kg sehari, manakala erythritol dikategorikan sebagai selamat pada tahap penggunaan biasa," katanya.

Kurangkan risiko obesiti

Di negara ini, katanya, penggunaannya dikawal di bawah Peraturan-Peraturan Makanan 1985 oleh Kementerian Kesihatan (KKM).

"KKM melalui Panduan Diet Malaysia (2020) dan WHO (2015) menyarankan pengambilan gula tambahan atau gula bebas dihad tidak melebihi 10 peratus dari-

pada keperluan tenaga harian.

"Pengurangan kepada bawah lima peratus digalakkan untuk memperoleh manfaat kesihatan tambahan untuk mengurangkan risiko obesiti, diabetes dan kerosakan gigi.

"Gula bebas merujuk kepada gula yang ditambah ke dalam makanan dan minuman serta gula semula jadi yang terdapat dalam madu, sirap, jus dan pati buah.

"Individu dengan keperluan tenaga 1500 kilokalori (kcal) sehari, had 10 peratus ini bersamaan kira-kira 37.5 gram atau 7.5 sudu teh gula sehari, namun realiti pengambilan gula dalam kalangan rakyat negara ini masih membimbangkan," katanya.

Memetik Laporan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2024 pula ia menunjukkan prevalens individu remaja dan dewasa yang mempunyai jumlah pengambilan gula bebas melebihi paras yang disyorkan masing-masing adalah 63.1 peratus dan 47 peratus.

Hasil laporan sama mendapati individu dewasa mengambil gula bebas sekitar sembilan sudu teh sehari iaitu 4.5 sudu teh (21.9 g) daripada minuman dan 4.5 sudu teh (20.9 g) daripada makanan dan amalan ini dikenal pasti sebagai antara penyumbang utama kepada peningkatan penyakit tidak berjangkit seperti diabetes, gangguan metabolik dan obesiti.

Noraida menegaskan, orang ramai perlu melihat maklumat pemakanan khususnya bahagian jumlah karbohidrat dan bukan hanya tertumpu jumlah gula.



Pengguna perlu bertanggungjawab menyemak senarai ramuan dan maklumat pemakanan sebelum membuat pilihan

Dr Noraida Omar,
Pensyarah Kanan dan Pakar
Dietetik Universiti Putra Malaysia

