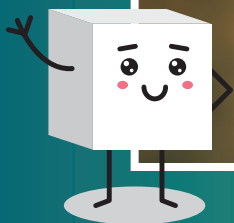




**APA YANG ANDA
PERLU TAHU
TENTANG**

Gula?



Kandungan

Bab 1 Status pemakanan dan trend pengambilan gula dalam kalangan rakyat Malaysia

03

Bab 4 Ketahui kandungan gula di dalam makanan dan minuman anda

19

Bab 2 Gula dan bahan pemanis

07

Bab 5 Tip mengurangkan pengambilan gula

27

Bab 3 Saranan pengambilan gula

15

Bab 6 Kesan pengambilan gula berlebihan ke atas kesihatan

31

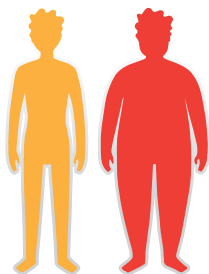


STATUS pemakanan dan trend pengambilan gula dalam kalangan rakyat Malaysia

BAGAIMANAKAH Status Pemakanan Dan Trend Pengambilan Gula Dalam Kalangan Rakyat Malaysia?

Malaysia sedang berhadapan dengan masalah **beban berganda malpemakanan** di mana terdapat peningkatan kadar obesiti dan masalah kekurangan pemakanan dalam kalangan rakyat Malaysia. Peningkatan ini akan meningkatkan prevalen penyakit tidak berjangkit atau *non-communicable disease* (NCD) berkaitan pemakanan.

Prevalen **obesiti** dan **berlebihan berat badan**



1 dalam setiap 2 orang rakyat Malaysia sedang mengalami sama ada masalah **obesiti** dan **berlebihan berat badan**:

2011 : 44.5%

2015 : 47.7%

2019 : 50.1%

2023 : 54.5%

Prevalen **diabetes**



1 daripada 6 dewasa di Malaysia menghidap **diabetes**:

2011 : 11.2%

2015 : 13.4%

2019 : 18.3%

2023 : 15.6%

Sumber : NHMS 2023

KANDUNGAN Gula Dari Minuman Dalam Kalangan Dewasa Yang Minum Minuman Manis Setiap Hari Di Malaysia (NHMS, 2019)

Minuman yang disediakan sendiri



3

sudu teh gula
setiap hari

Minuman berkarbonat dan tanpa karbonat



6

sudu teh gula
setiap hari

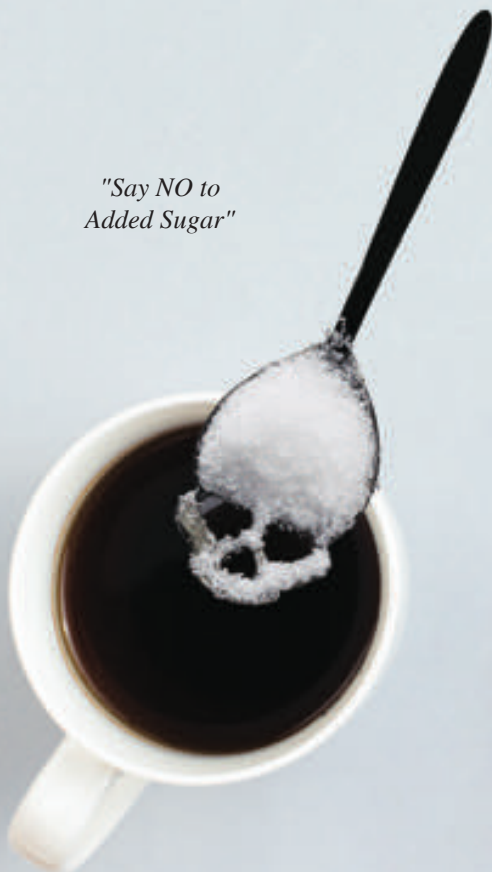
Minuman pra-campuran



3


sudu teh gula
setiap hari

*"Say NO to
Added Sugar"*



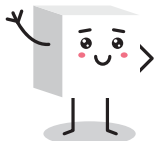


GULA Dan Bahan Pemanis



Apa Itu Gula?

- Gula adalah karbohidrat ringkas yang membekalkan sumber tenaga segera yang mudah diserap oleh tubuh.
- Secara semulajadi, gula boleh didapati dalam makanan yang mengandungi karbohidrat seperti nasi, mi, roti, pasta dan ubi-ubian.
- Gula juga terdapat dalam buah-buahan dalam bentuk fruktosa dan susu dalam bentuk laktosa.
- Selain terdapat dalam bentuk semulajadi, gula juga ditambah ke dalam makanan semasa penyediaan atau pemprosesan produk makanan atau minuman.



PENKELASAN Gula

- A Gula semulajadi (*Natural sugar*)
- B Gula tambahan (*Added sugar*)
- C Gula bebas (*Free sugar*)
- D Gula tersembunyi (*Hidden sugar*)
- E Minuman manis bergula (*Sugar-sweetened beverages*)

A Gula Semulajadi (*natural sugar*)

Gula semulajadi boleh didapati daripada banyak sumber makanan seperti buah-buahan, tenusu dan sumber karbohidrat ringkas seperti nasi, roti dan keledak.



PERINGATAN!!!

Produk makanan tanpa gula tambahan tidak bermakna bahawa makanan tersebut tidak mengandungi gula.

B**Gula Tambahan (*Added sugar*)**

Gula tambahan ialah sebarang gula terproses yang dimasukkan oleh penyedia makanan atau minuman ke dalam masakan atau minuman yang disediakan.

**C****Gula Bebas (*Free sugar*)**

Gula bebas ialah terdiri daripada gula tambahan dan gula yang asalnya hadir secara semulajadi tetapi telah diproses.



D**Gula Tersembunyi (*Hidden sugar*)**

Terdapat dalam makanan tetapi tidak dilabelkan dengan nama “gula”.



Dilabelkan dengan nama lain.



Contoh nama lain: *sukrosa*, *dekstrosa*, *maltosa*, *fruktosa*, *laktosa*, *glukosa*

**E****Minuman Manis Bergula (*Sugar-sweetened beverages*)****Contoh Minuman Manis Bergula**

Minuman berkarbonat



Minuman berkultur, kordial



Teh tarik, kopi



Teh Boba (*bubble tea*)

**PERINGATAN!!!**

Minuman manis bergula mengandungi kandungan gula dan kalori yang tinggi, manakala kandungan nutrien lain adalah sangat rendah atau tiada

“

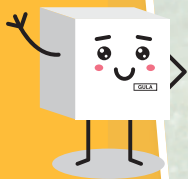
Ingat!!!

Nama lain bagi gula

Pada label makanan atau minuman berbungkus, gula biasanya disenaraikan dalam senarai bahan dengan nama lain seperti:

”

Hi... Saya ada banyak nama..



agave nectar ekstrak malt (*malt extract*)

sorbitol maltosa (*maltose*)

manitol (*mannitol*) sirap mapel (*maple syrup*)

gliserol ekstrak beras (*rice extract*)

xylitol molas (*molasses*)

sirap jagung (*corn syrup*) golden sirup dan *invert sugar*

madu (*honey*) gula perang

malt sirup gula melaka

isomalt gula kabong

BAHAN Pemanis

- Bahan pemanis dicipta bagi menggantikan gula.
- Apabila pemanis ditambah pada makanan dan minuman, pemanis ini boleh memberikan rasa manis pada makanan dan minuman tersebut (Peraturan Makanan Malaysia 1985).

2 kategori pemanis:

1

Pemanis tiruan (*artificial sweetener*)

Contohnya:
adalah seperti aspartame,
acesulfame potassium
(Ace-K), neotame,
saccharin, sucralose

Tidak mempunyai kalori,
dan sekiranya ada,
kalorinya adalah sangat
rendah.



2

Pemanis semulajadi

Contohnya:
Stevia

Tidak mempunyai kalori



Merupakan aditif **MAKANAN**, dan bukannya **GULA**.

CONTOH bahan pemanis yang dilabelkan pada pembungkus makanan



RAMUAN:
AIR BERKARBONAT, GULA, BAHAN
PEWARNA (KARAMEL), BAHAN PERISA
(NATRIUM BENZOAT),
PENGAWET ASID (ASID SITRIK),
MENGANDUNGI BAHAN PEMANIS TANPA
ZAT (ACESULFAME POTASSIUM) YANG
DIBENARKAN, SUKRALOS.

ADITIF MAKANAN ADALAH DARIPADA
SAMBUTAN TUMBUHAN DAN SINTETIK

MAKLUMAT TAMBAHAN

Saiz sajian : 325 ml

Bilangan Sajian 1(355 mL)

Khasiat	Setiap Sajian	
	100 ml	325ml
Tenaga	20kcal	65kca
Lemak	0.0g	0.0g
Protein	0.0g	0.0g
Karbohidrat	4.9g	15.9g
Jumlah gula	4.9g	15.9g
Natrium	10mg	33mg

RAMUAN:

AIR BERKARBONAT, GULA, BAHAN PEWARNA
(KARAMEL), BAHAN PERISA, PENGAWET
(NATRIUM BENZOAT), PENGAWET ASID (ASID
SITRIK), MENGANDUNGI BAHAN PEMANIS
TANPA ZAT (ACESULFAME POTASSIUM) YANG
DIBENARKAN, SUKRALOS.



SARANAN Pengambilan Gula

SARANAN Pengambilan Gula (WHO, 2015)

Saranan Pengambilan Gula Bebas:



Kurang daripada **10%**
jumlah pengambilan tenaga
harian



Contoh:

Jumlah pengambilan tenaga
harian = **1500 kcal/ hari**



Pengambilan **gula bebas**
yang disarankan adalah
KURANG daripada **37.5 g**
(7.5 sudu teh) gula sehari.

KANDUNGAN Kalori Gula

Pengukuran pengambilan gula

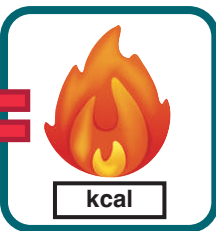
menggunakan **sudu teh**
ATAU
berat dalam unit **gram (g)**



1 sudu teh



5 gram



20 kcal

*“Control sugar,
Lose weight”...*





KETAHUI Kandungan
Gula Di Dalam
Makanan Dan Minuman
Anda

Awasi Pengambilan Gula Anda!

Anggaran Kandungan Gula dalam Kuih Muih Tradisional



Bingka Ubi

1 potong (73 g) = 3 sudu teh gula



Lepat Pisang

1 keping (93 g) = 2 ½ sudu teh gula



Pau Kacang Merah

1 biji (70 g) = 3 sudu teh gula



Kuih Keria

2 biji (80 g) = 4 sudu teh gula



Kuih Seri Muka

1 potong (122 g) = 3 sudu teh gula



Kuih Apam

1 biji (27 g) = 1 sudu teh gula

Nota: 1 sudu teh gula = 5 g gula

Sumber: MyFCD & Singapore FCD

Awasi Pengambilan Gula Anda!

Kandungan Gula dalam Produk Bakeri



Waffle Jem Kaya

1 keping (120 g) = 7 sudu teh gula



Kek Lava Coklat

1 biji (128 g) = 6 sudu teh gula



Kek Keju

1 potong (130 g) = 4 ½ sudu teh gula



Puding Mangga

1 ketul (125 g) = 4 ½ teh gula



Mufin Pisang

1 biji (70 g) = 3 sudu teh gula



Croissant Coklat

1 biji (83 g) = 2 ½ sudu teh gula

Nota: 1 sudu teh gula = 5 g gula

Sumber: MyFCD & Singapore FCD

Awasi Pengambilan Gula Anda!

Kandungan Gula dalam Produk Konfeksi



Jeli Getah Bergula

5 biji (50 g) = 5 sudu teh gula



Marshmallow

5 biji (20 g) = 3 ½ sudu teh gula



Popcorn Caramel

1 pek (60 g) = 4 sudu teh gula



Biskut Wafer Bersalut Coklat

2 keping (28 g) = 2 sudu teh gula



Cokelat bersama kacang dan karamel

1 keping (57 g) = 6 sudu teh gula



Aiskrim Coklat

1 cawan (132 g) = 7 sudu teh gula

Awasi Pengambilan Gula Anda!

Kandungan Gula dalam Jem dan Sos



Jem Strawberi

1 sudu makan (31.7 g) = 3 ½ sudu teh gula



Jem Seri Kaya

1 sudu makan (10 g) = 3 ½ sudu teh gula



Sapuan Coklat-Hazelnut

1 sudu makan (19 g) = 2 sudu teh gula



Kicap Soya Manis

1 sudu makan (15 g) = 2 sudu teh gula



Sos Cili

1 sudu makan (20 g) = 1 sudu teh gula



Sos Tomato

1 sudu makan (22 g) = 1 sudu teh gula

Nota: 1 sudu teh gula = 5 g gula

Sumber: MyFCD & Singapore FCD

Awasi Pengambilan Gula Anda!

Kandungan Gula dalam Minuman Klasik



Teh O

1 gelas (250 ml) = 3 ½ sudu teh gula



Kopi O

1 gelas (250 ml) = 3 sudu teh gula



Minuman Malt Coklat

1 gelas (250 ml) = 3 sudu teh gula



Teh Tarik

1 gelas (250 ml) = 5 ½ sudu teh gula

Nota: 1 sudu teh gula = 5 g gula

Sumber: MyFCD & Singapore FCD

Awasi Pengambilan Gula Anda!

Kandungan Gula dalam Minuman Moden



Teh Susu Pearl

1 cawan (500 ml) = 20 sudu teh gula



Ais Kisar Coklat

1 cawan (500 ml) = 8 ½ sudu teh gula



Smoothies Strawberi

1 cawan (500 ml) = 10 sudu teh gula



Air Kisar Mocha

1 cawan (500 ml) = 6 sudu teh gula

Nota: 1 sudu teh gula = 5 g gula

Sumber: MyFCD & Singapore FCD

Awasi Pengambilan Gula Anda!

Kandungan Gula dalam Minuman Segera & Pemanis



Minuman coklat 3 dalam 1, serbuk
1 pek (33 g) = 3 sudu teh gula



Minuman kopi 3 dalam 1, serbuk
1 pek (33 g) = 2 sudu teh gula



Susu Pekat Manis

1 sudu makan (30 g) = 3 ½ sudu teh gula



Madu

1 sudu makan (20.5 g) = 3 ½ sudu teh gula

Nota: 1 sudu teh gula = 5 g gula

Sumber: MyFCD & Singapore FCD



TIP Mengurangkan Pengambilan Gula

6 TIP hadkan pengambilan gula di dalam makanan

1



Pilih atau sediakan kuih, biskut dan kek yang kurang gula

2



Gantikan pencuci mulut seperti puding, biskut dan kek dengan buah-buahan segar

3



Kurangkan kekerapan pengambilan makanan yang mengandungi gula

4



Elakkan menambah gula dalam hidangan makanan atau masakan

5



Hadkan pengambilan makanan diproses ultra. Contoh: Kek, coklat, pastri

6



Elakkan pengambilan makanan bergula ketika minum pagi, minum petang dan menghampiri waktu tidur

4 TIP hadkan pengambilan gula di dalam minuman

1



Pilih air kosong selalu.
Minum air kosong walaupun ketika anda tidak rasa dahaga

2

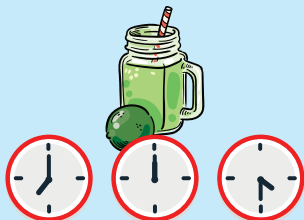


Hadkan pengambilan minuman bergula yang berkarbonat dan tidak berkarbonat seperti minuman sirap dan kordial

3



Hadkan pengambilan minuman yang ditambah gula dan krimer pekat manis (teh tarik, kopi, ais batu campur, cendol, *bubble tea*) dan minuman pra-campuran seperti 3 dalam 1



Elakkan pengambilan minuman bergula semasa minum pagi, minum petang dan menghampiri waktu tidur

BACA label pada produk makanan dan minuman



1

Baca label di Maklumat Panel Pemakanan untuk memilih makanan dan minuman yang kurang gula



Panel Maklumat Pemakanan

Semak panel maklumat pemakanan. Ia memberi maklumat kandungan nutrien yang terkandung dalam makanan tersebut.

Senarai Ramuan

Teliti bahan-bahan yang disenaraikan dalam senarai ramuan. Senarai ramuan disusun mengikut kuantiti; paling banyak dilabel sebagai ramuan pertama dan seterusnya.

2

Hadkan pengambilan produk makanan dan minuman yang mana gula disenaraikan sebagai ramuan pertama atau antara terawal dalam senarai ramuan pada label makanan.

3



Pilih makanan dan minuman dengan logo “Pilihan Lebih Sihat”



KESAN Pengambilan Gula Berlebihan Ke Atas Kesihatan

KESAN Pengambilan Gula Berlebihan Ke Atas Kesihatan

