

0% Gula tak bermakna tiada kandungan gula

APABILA anda meminta 'gula 0%' semasa membeli 'bubble tea', tak bermakna tiada kandungan gula langsung dalam minuman anda.

Sebenarnya, minuman teh susu 500 mililiter dengan gula 0% masih mengandungi 1.5 sudu teh gula, menurut data dari Sistem Komposisi Makanan dari Lembaga Penggalakan Kesihatan Singapura.

Apabila ditambah 'pearls' atau bebola kenyal, kandungan gula minuman itu meningkat kepada tiga sudu teh.

Menurut pakar pemakanan di Aptima Nutrition, Cik Jaclyn Reutens, kanji ubi kayu – yang diubah menjadi gula dalam badan manusia – merupakan kandungan utama bebola kenyal tersebut.

Gula juga boleh didapati di dalam susu atau krim yang ditambah kepada teh tersebut, katanya.

Bulan lalu, Menteri Kesihatan, Encik Ong Ye Kung, telah mengumumkan bahawa kedai-kedai yang menjual minuman baru disediakan yang mengandungi tahap gula dan lemak tepu yang tinggi perlu meletakkan tanda Nutri-Grade.

Ini termasuk 'bubble tea' jus buah dan kopi.

Tanda Nutri-Grade juga akan diletakkan pada minuman yang dibungkus terlebih dahulu seperti minuman paket dan dalam tin dengan kandungan gula dan lemak tepu yang tinggi mulai 30 Disember tahun ini.

Berdasarkan Tinjauan Pemakanan Nasional 2018/2019, secara purata warga Singapura mengambil sekitar 12 sudu teh gula setiap hari.

Lembaga Penggalakan Kesihatan menganjurkan agar pengambilan gula dihadkan kepada tidak melebihi 10 peratus dalam makanan untuk tenaga (energy intake) seseorang setiap hari.

Jumlah ini sekitar 45 hingga 55 gram – atau sembilan hingga 11 sudu teh gula – setiap hari bagi golongan dewasa.

KANDUNGAN GULA

TERSEMBUNYI: Orang ramai perlu sedar akan kandungan gula tersembunyi dalam minuman yang baru disediakan seperti 'bubble tea', teh atau kopi. – Foto BM oleh YEN MENG JIIN

Meskipun sedar terdapat kandungan gula tersembunyi dalam minuman kegemarannya 'bubble tea', Cik Suriati Isnin, 34 tahun, sentiasa cuba memilih minuman dengan gula 0% dan tanpa bahan tambahan atau 'toppings'.

Guru tadika itu akan membeli minuman kegemarannya itu sekurang-kurangnya dua kali seminggu dan menganggap ia sebagai 'ganjaran' bekerja keras.

"Minuman ini merupakan salah satu sumber kegembiraan bagi saya, dan saya masih tetap akan membelinya.

"Tapi biasanya saya akan memilih minuman yang saya rasa mengandungi gula yang lebih rendah," katanya.

Ketua program pemakanan di Institut Teknologi Singapura, Profesor Madya Verena Tan, berkata selain memilih minuman yang kurang kandungan gula, orang ramai juga boleh memilih bahan tambahan yang lebih sihat seperti lidah buaya.

Pakar pemakanan Hospital Besar Changi, Encik Goh Qiu Le bersetuju dan menambah: "Air jarang seharusnya menjadi minuman pilihan kita. Tapi jika tidak, memang baik untuk memilih minuman yang kurang kandungan gula."

