

Mengontrol Takaran Gula, Kesehatan tetap Terjaga

Gula adalah salah satu sumber energi yang dibutuhkan manusia. Walaupun sekilas tampak menyehatkan, konsumsi gula per hari dari makanan dan minuman sehari-hari yang berlebihan dapat menyebabkan Anda rentan mengalami berbagai gangguan kesehatan seperti:



Serangan Jantung
(Infark Miokardial)



Darah Tinggi
(Hipertensi)



Penyakit Gula
(Diabetes)



Kegemukan
(Obesitas)



American Heart Asosiasi AHA
membagi batas konsumsi gula per hari

Pria sebaiknya tidak lebih dari 150 kalori setiap harinya. Ini artinya setara dengan 38 gram atau 9 sendok teh gula.

Anak usia 2-18 tahun tidak mengonsumsi lebih dari 25 gram atau setara dengan 6 sendok teh gula.

Wanita tidak lebih dari sekitar 25 gram dan setara dengan 6 sendok teh gula.



Dikutip dari berbagai sumber



Mandiri Inhealth



Mandiri_Inhealth_



OTORITAS
JASA
KEUANGAN