



## 5 Makanan 'Diet' dengan Kandungan Gula Lebih Tinggi dari Versi Non-Diet

### Description

#### Produk Diet Tak Selalu Lebih Rendah Gula

Beberapa produk yang dijual sebagai 'diet' atau 'rendah gula' ternyata mengandung lebih banyak gula dibandingkan produk reguler. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yahoo UK menemukan bahwa brand-brand ternama yang telah lama ada seperti Weight Watchers, yang didirikan pada tahun 1967, ternyata memiliki kandungan gula yang cukup tinggi.

#### Peraturan pemerintah di Inggris

Peraturan terbaru pemerintah Inggris mewajibkan para pengecer untuk memindahkan semua produk makanan atau minuman yang tinggi lemak, garam, atau gula ke bagian belakang toko. Namun, meskipun ada merek-merek yang mereformulasi produk mereka untuk mematuhi peraturan ini, penjualan produk dengan kadar gula tinggi meningkat sebesar 27% sejak peraturan tersebut diberlakukan pada Oktober 2022.

#### Penemuan Yahoo UK

Penelitian yang dilakukan oleh Yahoo UK menemukan bahwa sebagian produk yang dipasarkan sebagai 'rendah gula', 'rendah lemak', atau 'diet' justru mengandung lebih banyak gula dibandingkan versi standarnya. Hal ini terjadi pada berbagai produk, mulai dari biskuit hingga saus salad.

#### Contoh produk

Produk Caramel Wafers dari Weight Watchers mengandung 43g gula per 100g, sementara produk McVities Digestives The Original hanya mengandung 15.1g gula per 100g. Begitu juga untuk produk makanan ringan, Special K Juicy Red Berries bars dari Kellogg's yang dipasarkan sebagai produk diet mengandung 27g gula per 100g, lebih tinggi dari produk Go Ahead dan Nature Valley.

#### Kesimpulan

Masyarakat perlu waspada terhadap produk yang dijual sebagai produk diet, rendah gula, atau rendah

lemak, karena tidak semua produk tersebut memiliki kandungan gula yang rendah. Hal ini penting agar konsumen dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat.

Komentar ahli

Sonia Pombo dari Action on Sugar mengatakan bahwa konsumen seharusnya tidak perlu khawatir ketika beralih dari produk standar ke produk 'lebih sehat', namun kenyataannya beberapa produk bisa menipu. Para perusahaan seharusnya fokus pada meningkatkan kualitas nutrisi dari semua produk yang mereka jual untuk melindungi kesehatan konsumen.

## Ringkasan

Penelitian yang dilakukan oleh Yahoo UK telah mengungkapkan makanan yang dipasarkan sebagai makanan 'diet' atau 'rendah gula' sebenarnya mengandung lebih banyak gula dibandingkan dengan versi biasa mereka. Apakah Anda pernah terkejut menemukan bahwa makanan yang diberi label 'diet', 'rendah gula' atau 'rendah lemak' sebenarnya memiliki kandungan gula yang lebih tinggi dibandingkan dengan versi 'standar' mereka? Apa pandangan Anda tentang temuan tersebut? Apakah Anda akan lebih berhati-hati dalam memilih makanan? Bagikan pendapat Anda di kolom komentar di bawah.

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)

default watermark