



Para Ahli Gizi Menyatakan Keberatan Terhadap Minuman Kafein Super Manis

Description

Pentingnya Mengetahui Kandungan Gula dalam Minuman Berkafein Manis

Dalam keadaan hiruk-pikuk sehari-hari, mengatasi tuntutan kerja, sekolah, dan keluarga seringkali minuman kafein siap saji menjadi penyelamat. Namun, para profesional kesehatan berbagi bahwa banyak minuman berkafein yang sudah manis memiliki kandungan gula, lemak, dan kalori yang lebih tinggi dari yang diketahui oleh orang. Jen Cody, seorang ahli gizi dengan Dewan Suku Nuu-chah-nulth, mengatakan bahwa banyak orang tidak mengetahui seberapa banyak kalori dan gula yang terkandung dalam minuman yang mereka konsumsi.

Efek Berbahaya Konsumsi Gula Berlebih

Menurut Diabetes Canada, orang Kanada mengonsumsi sekitar 110g gula setiap hari untuk diet 2.000 kalori, yang termasuk gula yang ditambahkan pada makanan dan minuman, serta gula alami dalam produk susu, sayuran, dan buah. Konsumsi gula yang tinggi dalam diet, dikombinasikan dengan kurangnya aktivitas fisik, dapat menyebabkan penambahan berat badan dan terkait dengan risiko pre-diabetes.

Saran Sehat dari Ahli Gizi

Mengonsumsi minuman berkafein dengan penuh gula setiap hari atau dua kali sehari dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan. Sebaiknya, mengurangi kadar gula dalam minuman, memilih ukuran lebih kecil, atau setengah pemanis. Ahli gizi juga menyarankan untuk memilih minuman yang memiliki kandungan gula dan lemak yang lebih rendah, seperti kopi tanpa gula atau air yang diflavoring dengan buah-buahan dan herbal.

Menjaga Pola Makan Sehat

Sebagai pengganti minuman manis, Cody merekomendasikan untuk mengonsumsi kopi tanpa gula, espresso, atau air yang diflavoring dengan buah-buahan. Hal ini akan membantu mempertahankan pola makan yang sehat, tetap terhidrasi, dan mengurangi konsumsi gula berlebih. Mengonsumsi sarapan, makan siang, dan makan malam yang seimbang juga penting untuk menjaga energi

sepanjang hari.

Perhatikan Gula dalam Konsumsi Harian

Kesadaran akan kandungan gula dalam minuman berkafein sangat penting untuk mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes, obesitas, dan gangguan kesehatan lainnya. Dengan mengetahui dampak negatif gula berlebih dalam diet sehari-hari, Anda dapat memilih alternatif minuman yang lebih sehat dan mengurangi risiko kesehatan jangka panjang.

Kesimpulan

Dalam kesadaran akan bahaya konsumsi gula berlebih dalam minuman berkafein, penting untuk menjaga kadar gula dan lemak yang dikonsumsi setiap hari. Dengan memilih minuman yang lebih sehat, membatasi asupan gula, dan menjaga pola makan seimbang, Anda dapat lebih berpikir tentang kesehatan Anda secara keseluruhan. Menjaga kesadaran akan kandungan gula dalam minuman adalah langkah awal untuk hidup sehat dan bugar.

Ringkasan

Dalam kehidupan sehari-hari yang penuh dengan kesibukan dari jam sembilan hingga lima, minuman kafein siap saji seringkali menjadi penyelamat. Namun, ahli kesehatan membagikan bahwa banyak minuman kafein yang sudah terdapat pemanis memiliki kandungan gula, lemak, dan kalori yang tinggi daripada yang kita sadari. Apakah Anda tahu berapa banyak gula dan kalori yang terkandung dalam minuman kafein yang Anda konsumsi? Bagaimana gula berlebih dapat berdampak pada kesehatan Anda? Apakah Anda merasa telah meningkatkan kesadaran terhadap konsumsi gula secara berlebih setelah membaca ini? 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](#)