Satu sudu dah cukup. Kurang lebih baik

FAKTA

1 sudu teh gula = 5 gram
= 20 kilokalori

Jahukah ANDA....

Pengambilan 10 sudu teh gula membekalkan 200 kkal tenaga. Untuk membakar 200 kkal tenaga, anda perlu....

- Berjoging selama 30 minit, ATAU
- Bersenamrobik selama 45 minit, ATAU
- Berbasikal selama 1 jam

Apa berlaku bila 10 sudu teh gula diambil sehari secara berterusan ?

Tempoh	Tenaga (kkal)	Aktiviti yang perlu dilakukan	Jika tiada aktiviti dilakukan, lemak yang terkumpul (g)
Sehari	200	• Berjoging selama 30 minit • Bersenamrobik selama 45 minit • Berbasikal selama 1 jam	28
Sebulan	6000	• Berjoging selama15 jam • Bersenamrobik selama 23 jam • Berbasikal selama 30 jam	840
Setahun	72,000	• Berjoging selama 180 jam • Bersenamrobik selama 270 jam • Berbasikal selama 360 jam	10,080

Jadi....

1 sudu dah cukup untuk secawan minuman. Kurang lebih baik.

AMALKAN SEKARANG

7 Langkah Bijak Kurangkan Gula

1. Minum air kosong bagi mengantikan minuman manis seperti air berkarbonat, air sirap dan kordial.
2. Hadkan gula / susu pekat manis / krimer manis kepada 1 sudu teh sahaja untuk setiap cawan minuman.
3. Elakkan menambah gula dalam semua jenis masakan.
4. Elakkan makanan dan minuman bergula di antara hidangan utama dan sebelum waktu tidur.
5. Makan buah sebagai pencuci mulut bagi menggantikan kuih, kek dan bubur manis.
6. Baca label dan elakkan produk yang menyenaraikan gula di bahagian awal senarai ramuan.
7. Pilih produk berlabel "rendah gula" atau "bebas gula".

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

Utamakan Kesihatan
Sihat Sepanjang Hayat

www.infosihat.gov.my

www.myhealth.gov.my