



KURANG GULA LEBIH SIHAT

7 Langkah Bijak Kurangkan Pengambilan GULA

Langkah

Baca senarai ramuan pada label

Elakkan produk makanan dan minuman di mana gula tersenarai di bahagian awal



TAHUKAH ANDA?

Sekiranya gula tersenarai di bahagian senarai awal ramuan, ini menunjukkan gula merupakan komponen utama makanan tersebut.