

# MENGONTROL ASUPAN GULA SAAT PUASA



Menurut *European Journal of Clinical Nutrition*, kadar gula darah, cairan, dan elektrolit tubuh biasanya menurun selama puasa. Ini disebabkan tubuh tidak mendapat asupan apapun selama belasan jam. Karena itu kita dianjurkan untuk berbuka puasa dengan makanan dan minuman manis. Meski begitu, kita pun harus mengontrol konsumsinya karena asupan gula yang terlalu tinggi setelah puasa dapat meningkatkan dan menurunkan kadar gula darah dalam waktu singkat. Akibatnya, kita akan merasa lemas dan cepat lapar kembali.



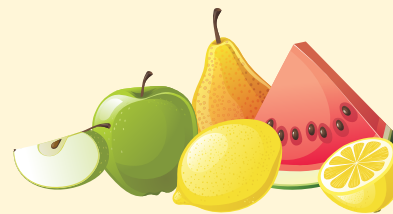
## Kadar & Aturan Asupan Manis Saat Puasa

Maksimal 50gr atau 5 sdm gula per hari (termasuk madu, sirup jagung, sukrosa, dan jenis pemanis lainnya yang dikonsumsi dalam minuman maupun makanan)

## Tip Kurangi Asupan Manis di Bulan Puasa



Kurangi konsumsi gula setengah dari jumlah yang biasa dikonsumsi.



Ganti dengan asupan gula yang lebih alami seperti buah-buahan segar.



Gunakan pemanis tambahan yang lebih sehat, misalnya madu, gula kelapa, molasses, atau sirup maple. Namun meskipun lebih sehat, konsumsinya tetap harus mematuhi batas maksimal konsumsi yang dianjurkan.



Pakai rempah untuk memmaniskan makanan, seperti pala, jahe, kayu manis, dll. Studi yang dipublikasikan dalam *Journal of Medicinal Food* menyebutkan bahwa rempah-rempahan bisa membantu mengatur gula darah dan mengendalikan nafsu makan.



Baca informasi nilai gizi dan komposisi pada label makanan dan minuman kemasan agar kita dapat mengendalikan konsumsi gula harian.

(Sumber: Berbagai Sumber)

