

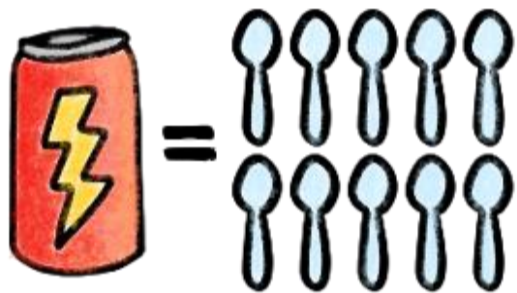
Tips untuk membuat Anda yang Lebih Sehat

7 Gula Tersembunyi adalah Bom dalam Diet Anda

Berikut adalah beberapa makanan populer dan kandungan gulanya yang tersembunyi!

Minuman Energi (473ml)

51g gula = 10 sdt



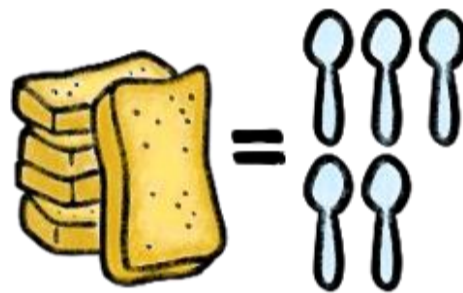
Kopi

20g gula = 4 sdt



Milk Rusk

23g gula = kira-kira 5 sdt



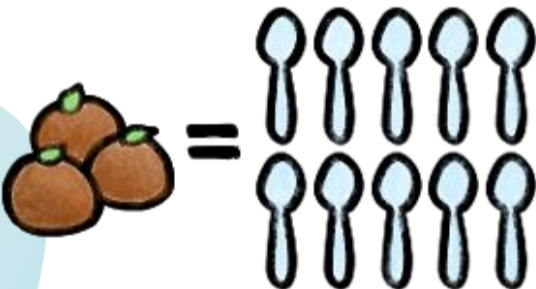
1 Nastar

6,2 g gula = kira-kira 1 sdt



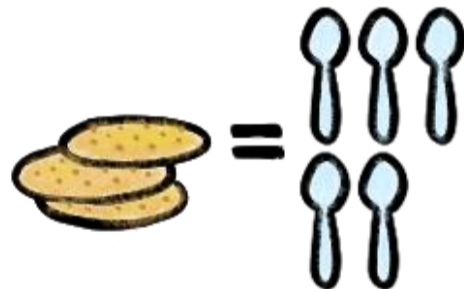
Gulab jammun (per 100g)

52g gula = 10 sdt



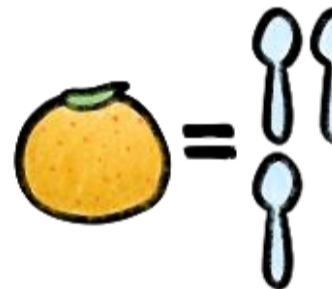
3 biskuit tawar

22g gula = kira-kira 5 sdt



1 Ladoo

13g gula = 2,5 sdt



Konsumsi gula harian Anda tidak boleh lebih dari 10 sdt (berdasarkan asupan 2000 kalori harian). Dalam skenario berikut, apa yang dapat Anda hindari atau ubah agar tetap dalam batas 10 sdt per hari?

Skenario 1: 2 potong Roti Prata + 2 paket teh + 1 porsi kue susu = 14 sdt gula

Skenario 2: 1 Biryani Ayam + 1 cangkir milo + 1 porsi biskuit tawar = 11 sdt gula

Skenario 3: 1 Mi Goreng + 1 kaleng minuman 100 plus + 1 ladoo = 10,5 sdt gula

Skenario 4: 1 Mi Wanton + 1 susu kacang kedelai + 1 babi asam manis = 12 sdt gula

Proudly presented by:



MINISTRY OF
MANPOWER



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH

Sumber:

1. "10 Hidden Sugar Bombshells in Your Diet". HealthHub. December 2021.
2. "Hawker Food and its Hidden Sugar". Minmed Group Pte Ltd. April 2020.
3. "Eating at the foodcourt" Tips to make healthier choices". HealthXchange. SingHealth.