

Cara Mengurangi Asupan Gula Setiap Hari



Asupan gula setiap hari sesuai dengan **rekomendasi dari Kementerian Kesehatan** adalah maksimal 50 gram atau takaran 4 sendok makan perhari.

- Kurangi konsumsi makanan olahan yang mengandung gula, garam, dan lemak seperti biskuit, kue dan camilan lainnya, konsumsilah makanan dalam bentuk yang asli contohnya buah-buahan segar
- Kurangi konsumsi makanan atau minuman yang memiliki gula tambahan seperti pada minuman bersoda, permen, hingga jus buah yang diberikan pemanis lagi;
- Baca nilai informasi gizi dari setiap makanan atau bahan makanan yang anda beli
- Perbanyak konsumsi sayur, buah-buahan, susu rendah lemak.
- Perbanyak aktivitas fisik ringan seperti jogging, jalan santai atau bersepeda santai;
- Rutin mengontrol asupan gula per hari dengan rutin melakukan pengecekan gula darah dengan **GlucDr**
- Mulai hidup sehat dengan beraktivitas fisik secara rutin, mengontrol porsi makan, beristirahat yang cukup, mengelola stres

Sumber : <http://promkes.kemkes.go.id/cara-mengurangi-asupan-gula-setiap-hari#>