

## LEBIH SEHAT MANA

**GULA MERAH**

**GULA PASIR?**





Dikutip dari Medical News Today, gula putih atau gula pasir dan gula merah memiliki nutrisi yang sama. Hanya saja keduanya memiliki rasa dan sifat yang kontras yang memberikan fungsi berbeda saat digunakan sebagai bahan utama dalam makanan maupun minuman.

5 gram Gula Aren mengandung 18,4 kalori dan 4,6gram karbohidrat , gula kelapa sedikitnya mengandung energi 19,3 kalori dan 3,8 gram karbohidrat. sedangkan gula pasir menfndung energi 19,7 karbohidrat dan 4,75 karbohidrat.

Nutrisi yang terkandung dalam gula paling besar adalah karbohidrat. Selisih eneregi dan karbohidrat dalam gula aren, gula kelapa dan gula putih hanya sedikit.

Gula aren lemh memiliki kandungan mineral lebih banyak dibandingkan gula kelapa dan gula pasir.

Mineral yang terkandung dalam gula aren adalah KALSIUM, FOSFOR, BESI,NATRIUM, KALIUM, TEMBAGA, SENG, RIBOFLAVIN dan NIASIN. Gula kelapa mengndung KALSIUM, FOSFOR, BESI,NATRIUM, RIBOFLAVIN dan NIASIN sedangkan gula putih mengandung KALSIUM, FOSFOR, BESI,NATRIUM, KALIUM

Tabel Komposisi Pangan Indonesia (2020)



## Manfaat kesehatan gula pasir :



Seperti dilansir dari Healthify Me, juga diyakini dapat meningkatkan fungsi otak, karena glukosa adalah sumber bahan bakar untuk otak.

Rasa manis gula pasir juga dapat meningkatkan mood atau suasana hati, serta gula putih yang dibuat pasta akan dapat menjadi obat luka, membuatnya lebih cepat sembuh.

## Manfaat gula merah :



Sedangkan manfaat atau khasiat gula merah di antaranya diyakini dapat membantu menurunkan berat badan, karena gula merah memiliki kalori yang lebih sedikit dibandingkan gula pasir.

Molase dalam gula merah dikenal dapat meningkatkan metabolisme.

*Kesimpulannya lebih bagus gula merah karna gula pasir sudah mengalami beberapa proses pemutihan*

Para Ahli pun banyak menyarankan agar Anda dapat memilih pengganti gula yang lebih sehat.

Gula memang sama pentingnya dalam memberikan tambahan energi karena merupakan sumber kalori yang potensial.

*Namun, terkadang secara tidak sengaja kita dapat mengonsumsi lebih banyak gula, misal saat minum teh atau kopi, yang mana rasa manisnya tidak terlalu tampak seperti minuman bersoda atau makanan olahan.*



## Jadi, lebih sehat mana gula merah atau gula pasir?

**Jawabannya tidak ada yang lebih sehat.**

Sebab, kedua jenis gula ini juga memiliki risiko bagi kesehatan, seperti meningkatkan risiko penyakit jantung, obesitas, ketidakseimbangan hormon, pada gula putih.

Serta, efek buruk terlalu banyak mengonsumsi gula merah bisa menyebabkan detak jantung tidak stabil, meningkatkan kadar gula darah, meningkatkan risiko peradangan hingga dapat berisiko melemahkan kekuatan tulang.

**Wargi, bijak untuk menggunakan gula ya,**  
sesuai ajuran kementerian kesehatan dalam pedoman gizi seimbang konsumsi gula sehari maksimal 4 sdm ( 50 gram).

Kompas.com dan PMK 41 tahun 2014 Pedoman Gizi Seimbang

