BADAN POM

ARIPIN Asupan Rabuan Pintar
Informasi Obat dan Makanan oleh
Balai Besar Pengawas Obat dan Makanan di Jakarta

Cermati Gulanya, Bijak Minumnya!



Kenapa Konsumsi dengan Bijak ?

BADAN POM

Gula merupakan sumber energi bagi tubuh, namun konsumsi gula berlebihan dan terlalu sering dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan antara lain kelebihan berat badan / obesitas, diabetes melitus, dan karies gigi.



Meningkatkan Risiko

- Obesitas
- Diabetes Melitus
- Karies Gigi

Jadi, bukan berarti harus menghindari gula sepenuhnya, tetapi batasi jumlah dan frekuensi konsumsinya. Karena itu, yuk lebih bijak memilih minuman dan cermati kandungan gula pada label sebelum membeli.



Minuman kemasan seperti teh siap minum, minuman berperisa, minuman bersoda, kopi siap minum, dan minuman lainnya dapat mengandung gula dalam jumlah cukup tinggi.

Cermati gula dalam minuman kemasan kalian.

Apa yang perlu dilakukan sebelum membeli ?

BADAN POM

Hal yang perlu dilakukan sebelum membeli ?

1. Lihat kandungan gula total pada tabel informasi nilai gizi, semakin sering mengonsumsi minuman tinggi gula, semakin besar pula asupan gula harian.

2. Lihat takaran saji dalam satu kemasan, kandungan gula yang tercantum adalah untuk 1 takaran saji.

3. Cerdas memilih, bandingkan beberapa produk dan pilih produk dengan kandungan gula lebih rendah, utamakan air putih untuk memenuhi kebutuhan cairan sehari-hari.



BADAN POM

kata BPOM

SETARA BERDAYA
BADAN POM

INGAT !!!
Kemasan kecil bukan berarti gulanya sedikit,
Manis Boleh, berlebihan jangan.
Baca labelnya, cermati gulanya !

@bpom.jakarta

021-84304046
021-84304048

@BPOMJakarta

bpom_jakarta@pom.go.id
ulpk_bbpomjkt@pom.go.id

082211267771

BPOM MOBILE

