Baca petikan di bawah ini dengan teliti, kemudian jawab soalan-soalan yang berikutnya.

Gula adalah 99.9% karbohidrat. Setiap gram gula membekalkan empat kalori tenaga. Ada beberapa jenis gula sering digunakan. Gula pasir adalah gula yang biasa digunakan dalam minuman ringan, jus buah-buahan, biskut, kek, konfeksi serta beberapa bijiran sarapan. Selain gula pasir, ada juga gula daripada susu dan gula daripada buah-buahan. Sementara madu adalah hasilan gula yang pekat.

Glukosa adalah gula dalam tubuh yang dibawa melalui saluran darah ke sel tubuh untuk menghasilkan tenaga Ketika proses penghadaman. Glukosa berlebihan yang tidak digunakan oleh tubuh akan menghasilkan lemak. Tubuh kita menggunakan gula tanpa membezakan sumber gula, sama ada gula pasir, iaitu sukrosa atau gula daripada buah-buahan, iaitu fruktosa atau gula susu, iaitu laktosa. Walau bagaimanapun, gula daripada buah-buahan, adalah lebih baik daripada gula pasur yang dihasilkan melalui pemprosesan tebu. Selain membekalkan gula, buah-buahan juga sumber zat galian, vitamin dan serat yang diperlukan untuk kesihatan tubuh.

Gula yang ditambah Ketika pemprosesan dan penyediaan makan boleh menyebabkan karies gigi. Tindak balas bakteria dalam plak gigi dan gula menghasilkan asid yang meretakkan lapisam enamel gigi. Kekerapan pengambilan dan kuantiti gula yang tidak terkawal boleh menyebabkan karies gigi berlaku pada tahap yang membimbangkan dan akhirnya akan mengakibatkan kehilangan gigi.

Pengambilan gula yang berlebihan juga boleh meningkatka risiko diabetis. Penyakit diabetis disebabkan kegagalan tubuh mengawal paras gula dalam darah. Ini disebabkan oleh kekurangan insulin yang dihasilkam oleh tubuh. Insulin membantu glukosa darah sel badan dan menukarnya menjadi tenaga. Akibatnya badan kekurangan tenaga walaupun paras gula tinggi dalam darah. Oleh itu, pesakit diabetis perlu mengawal pengambilan gula dan makanan berlemak agar komplikasi diabetis seperti kerosakan pembuluh darah, mata dan buah pinggang dapat dielakkan.

1. Gula di dalam tubuh dikenali sebagai glukosa, berikan nama lain bagu gula pasir, gula daripada susu dan gula daripada buah-buahan?

   _____

2. Mengapakah gula daripada buah-buahan dikatakan gula yang terbaik bagi tubuh?

   _____

3. Bagaimanakah gula boleh mengakibatkan karies gigi?

   _____

4. Kenapakah pengambilan gula yang berlebihan boleh meningkatkan risiko penyakit diabetis?

   _____

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS

5. Bagaimanakah cara kita untuk mengekal gaya hidup sihat? Berikan pandangan kamu.

_____

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS