

Zat Aditif

Nama :

Kelas :

Capaian Pembelajaran

Peserta didik dapat mengidentifikasi sistem organisasi kehidupan serta melakukan analisis keterkaitan sistem organ dengan fungsinya serta kelainan atau gangguan yang muncul pada sistem organ tertentu (sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernapasan)

Tujuan Pembelajaran :

1. Mengidentifikasi bahaya mengonsumsi pemanis buatan terus menerus
2. Menemukan solusi dengan menyebutkan pemanis alami yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh
3. Membuat minuman kesehatan alami (berisi bahan-bahan dan resep nya)

Uraian Materi :

Konsumsi gula berlebih memiliki banyak efek buruk bagi kesehatan kita, beberapa diantaranya adalah :

- ✓ Peningkatan berat badan
- ✓ Meningkatkan risiko mengalami Diabetes & tekanan darah tinggi
- ✓ Mempercepat mengalami masalah ginjal dan penuaan dini



Oleh : P2PTM Kemenkes RI

Mengapa Mengonsumsi Gula Berlebih Berdampak Buruk?

Bukti menunjukkan bahwa seseorang yang mengikuti [diet](#) tinggi pemanis tambahan, lebih cenderung meningkatkan risiko terkena obesitas.

Kok bisa? Perlu untuk Anda ketahui, gula dapat mengganggu hormon dalam tubuh Anda yang mengatur rasa lapar dan kenyang, yang menyebabkan peningkatan asupan kalori dan penambahan berat badan. Tidak hanya itu, asupan gula yang berlebih di dalam tubuh mampu merusak metabolisme, yang bisa mengakibatkan meningkatnya kadar insulin serta penyimpanan lemak

Konsumsi gula yang tinggi dikaitkan juga dengan kesehatan pada mulut yang sangat buruk serta penyakit mematikan, seperti jantung, diabetes, maupun kanker.

Selain menyebabkan permasalahan pada kesehatan, gula mampu membuat Anda ketagihan. Ini menyebabkan dopamin dilepaskan di otak, respons yang sama diaktifkan oleh obat-obatan yang membuat kecanduan. Hal ini membuat Anda memakan gula berlebihan terutama untuk individu yang mengalami masa stress.

Memang, Apa Kelebihan Pemanis Alami?

Menurut Kelvin Halim, tim nutrisisionis Jovee, pemanis alami memiliki kelebihan tersendiri. Pemanis alami dapat menjadi pilihan pengganti gula pasir dan sejenisnya dikarenakan indeks glikemiknya yang lebih rendah. Indeks glikemik merupakan kemampuan makanan dicerna tubuh dan meningkatkan [kadar glukosa dalam darah](#).

Semakin tinggi kadar indeks glikemiknya, semakin cepat makanan tersebut dapat meningkatkan kadar glukosa darah. Walau memiliki indeks glikemik yang lebih rendah, tetap pemanis alami juga perlu dikontrol asupannya, dengan mengonsumsi sebanyak 4 sendok makan atau 50 gram dalam 1 harinya sesuai anjuran.

Apa Saja Jenis Pemanis Alami yang Lebih Baik Dibandingkan Gula?

Anda harus tahu, bahwa ada makanan manis yang bisa dikonsumsi tanpa gula. Inilah makanan manis yang bisa dikonsumsi, diantaranya sebagai berikut:

1. Madu
2. Coconut Sugar
3. Monk Fruit Sweetener
4. Xylitol
5. Stevia
6. Erythritol
7. Yacon Syrup

AKTIFITAS 1 : Menganalisis kandungan gula dan zat adiktif pada minuman kemasan

Masalah : Adakah pengganti minuman sehat pengganti minuman kemasan

Tujuan : Membuat minuman kesehatan alami (berisi bahan-bahan dan resep nya)

Untuk melakukan aktifitas ini bacalah artikel berikut :

Link :

1. Setelah membaca artikel diatas, buatlah minuman berbahan pemanis buatan selain gula.

Nama minuman yang dibuat

Komposisi/bahan-bahan

2. Apa akibat dari mengkonsumsi gula berlebihan, dan berapa banyak konsumsi gula per hari yang baik buat tubuh kita?

2. Lengkapi table berikut

No	Nama Pemanis alami	Terbuat dari	Manfaat
1			
2			
3			
4			
5			
6			