



BAHAYA KELEBIHAN GULA BUKAN HANYA DIABETES LOH

Terlalu banyak mengonsumsi gula bukan hanya dihubungkan dengan penyakit diabetes lho, namun ada beberapa penyakit yang mengintai apabila kita terlalu banyak mengonsumsi gula.

- **Dementia**
- **Autisme**
- **Glaukoma**
- **Karies Gigi**
- **Gangguan Jantung**





8 CARA KURANGI KONSUMSI GULA

- **BATASI MINUMAN MANIS**
Kurangi soda, teh manis, atau kopi dengan gula berlebih.
- **PILIH AIR PUTIH**
Jadikan air putih sebagai minuman utama.
- **CEK LABEL MAKANAN**
Perhatikan kandungan gula tersembunyi pada kemasan.
- **GANTI CAMILAN**
Pilih buah segar dibanding kue atau permen.
- **KURANGI SAUS & DRESSING**
Banyak mengandung gula tambahan.
- **MASAK SENDIRI**
Lebih mudah mengontrol kadar gula.
- **GUNAKAN REMPAH ALAMI**
Kayu manis atau vanila bisa jadi pengganti rasa manis.
- **KURANGI PORSI DESSERT**
Nikmati secukupnya, tidak berlebihan.

Mengurangi gula bukan berarti hidup hambar, tapi belajar memilih yang lebih sehat. Mulai langkah kecil hari ini untuk tubuh lebih bugar dan panjang umur.



DINAS KESEHATAN
KABUPATEN
TEMANGGUNG



Selamat Memperingati
**HARI
KESAKTIAN
PANCASILA**
- 1 Oktober 2025 -

"Pancasila Perekat Bangsa Menuju Indonesia Raya"