

KOSMO 15/6/06

Guna (ms 4)

pemanis tiruan ganti gula

KUALA LUMPUR - Orang ramai disaran menggunakan pemanis tiruan berkalori rendah atau ekstrak herba sebagai pengganti kepada pengambilan gula bagi mengelakkan mereka daripada terdedah kepada risiko menghidap pelbagai penyakit kronik.

Seorang pensyarah Jabatan Teknologi Makanan Fakulti Sains Gunaan di Universiti Teknologi Mara (UiTM), Prof. Madya Dr. Norizah Abdul Rashid berkata, penyakit utama pengambilan gula berlebihan ialah *diabetes*.

"Bila dah hidap diabetes, ia akan bawa kepada sakit buah pinggang dan seterusnya ke bahagian-bahagian lain," katanya ketika dihubungi *KOSMO!* semalam.

Beliau berkata demikian sebagai mengulas kenyataan Menteri Kesihatan, Datuk Dr. Chua Soi Lek semalam bahawa rakyat Malaysia menggunakan dua kali ganda gula daripada kadar yang diperlukan.

Menurut Norizah, ketika ini ramai di kalangan masyarakat tidak sedar bahawa mereka sebenarnya mengamalkan pengambilan gula berlebihan setiap hari sehingga mendedahkan mereka kepada risiko penyakit berkenaan.

Sementara itu, Ketua Unit Penyelidikan Kualiti Makanan, Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof. Madya Dr. Mohd. Khan Ayub berkata, jika mempunyai lebih kandungan gula dalam darah, ia menyebabkan buah pinggang terpaksa bekerja dua kali ganda bagi menapis segala toksik dalam badan.

"Lama-lama buah pinggang pasti rosak, lalu timbul pelbagai kerosakan di bahagian organ lain," ujarnya.