Penderita Diabetes Perlu Tau , 6 Buah Memiliki Kadar Gula Tinggi

Prolite – Mengonsumsi buah memang sangat penting dan bermanfaat namun taukah kamu ada buah yang menyebabkan diabetes.

Nyata kandungan gula tinggi bukan hanya pada kue, permen hingga es krim, beberapa jenis buah ternyata memiliki gula tinggi.

Penderita diabetes perlu mengetahui makanan apa yang mengandung gula tinggi. Anda bisa menghindari buah-buah tersebut, atau setidaknya mengurangi konsumsinya.

Baca Juga:Wajib Imunisasi Lengkap Cegah Tertular 6 Jenis Penyakit

Berikut 6 buah yang memili kadar gula tinggi:

1. Mangga



istimewa

Mangga disebut mengandung gula alami yang cukup tinggi, mencapai 46 gram gula. Buah ini memang bukan pilihan yang tepat bagi Anda yang ingin membatasi gula yang dikonsumsi atau yang tengah menjaga berat badan. Anda bisa menikmati beberapa potong saja.

2. Anggur

Buah ini cukup kecil dan kita cenderung mengonsumsi dalam jumlah yang banyak. Namun

ternyata Anggur mengandung sekitar 23 gram gula. Salah satu yang bisa Anda lakukan adalah dengan mengonsumsinya lebih lambat dengan mengirisnya menjadi dua serta membekukannya.

Baca Juga:Kasus Influenza A Meningkat, Disdik Kota Bandung Memungkinkan PJJ

3. Ceri



istimewa



Baca Selanjutnya
Mengenal Teh Chamomile: Si Minuman Herbal Kaya Manfaat untuk Tubuh dan Pikiran