

Penderita Diabetes Perlu Tau , 6 Buah Memiliki Kadar Gula Tinggi

Category: LifeStyle

16 Desember 2024



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.

Berikut 6 buah yang memiliki 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.

3. Ceri



istimewa

Ceri juga mengandung gula tinggi mencapai 18 gram. Ukuran camilan yang Anda konsumsi agar bisa menghindari mengonsumsi gula yang terlalu banyak.

4. Pir



istimewa

Satu buah Pir berukuran sedang mengandung 17 gram. Anda bisa tetap mengonsumsinya dengan memasukkan beberapa potong saja dalam yogurt rendah lemak atau salad.

5. Semangka

Satu iris semangka mengandung 17 gram gula. Namun perlu diingat buah ini kaya air dan memiliki mineral khusus bernama elektrolit yang dibutuhkan tubuh untuk mengisi ulang setelah berada di bawah sinar Matahari.

6. Pisang

Pisang mengandung 14 gram gula per buahnya. Jika ingin mengonsumsinya Anda bisa memotong setengahnya dan masukkan dalam sereal atau konsumsi sebagai sandwich dengan selai kacang.