



**LINDONG**  
PEKERJA • KERJAYA • KENDIRI • KASIH



# KOMPILASI POSTER TOLAK GULA

#TolakGula #GayaHidupSihat #CegahAwal



LINDUNG

PERKESO

PEKERJA • KERJAYA • KENDIRI • KASIH

# BUANG YANG KERUH, AMBIL YANG JERNIH



Gula buat anda *crash*, air mineral buat anda *fresh*.  
Pilih tenaga yang betul hari ini!

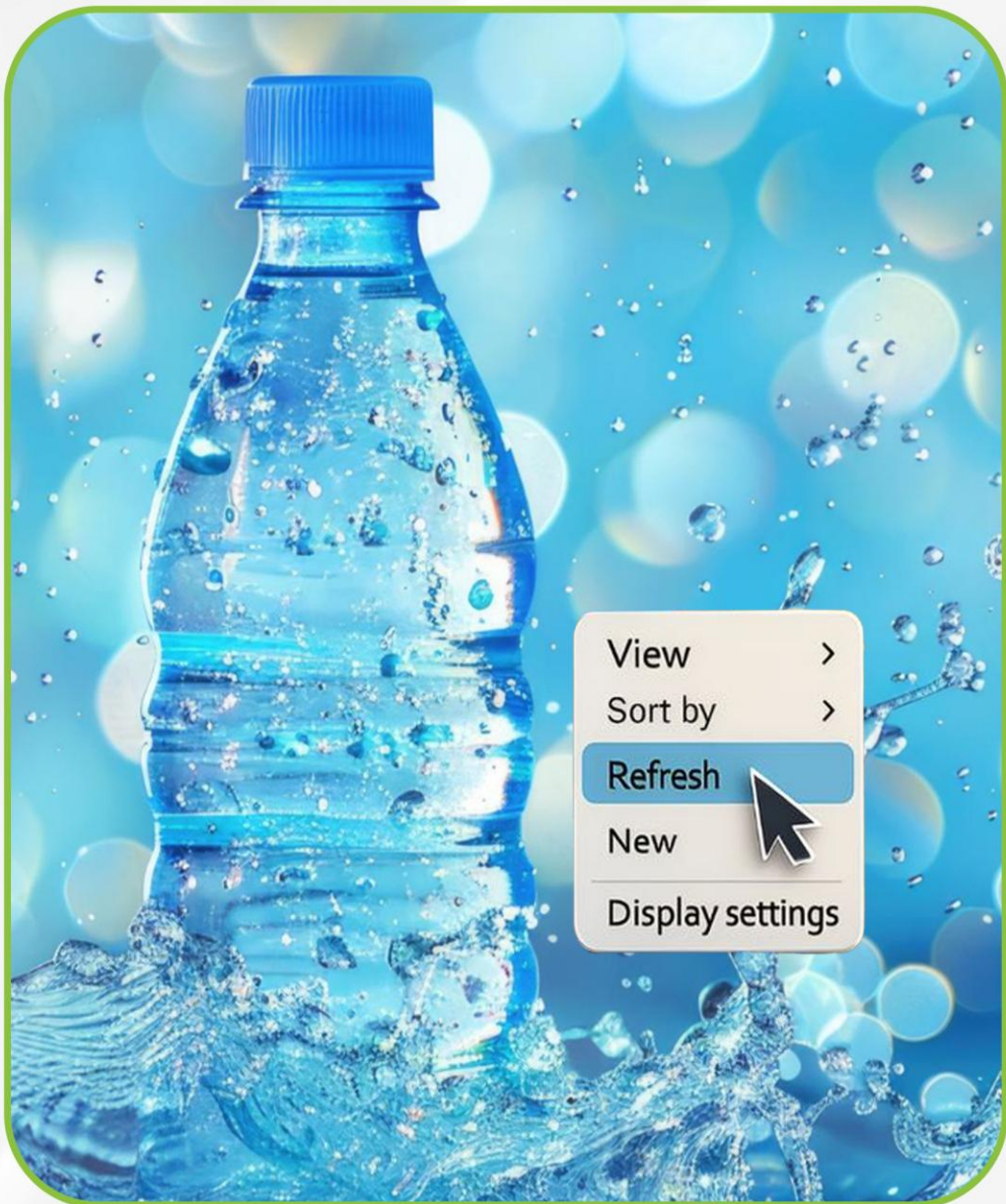
#TolakGula #GayaHidupSihat #CegahAwal



LINDONG

PEKERJA • KERJAYA • KENDIRI • KASIH

# KESEGARAN TANPA RASA BERSALAH



Nikmati kesegaran air mineral tanpa perlu risau tentang **paras gula**.  
Hidup lebih tenang dengan pilihan yang lebih matang.

**#TolakGula #GayaHidupSihat #CegahAwal**



**LINDUNG**  
PEKERJA • KERJAYA • KENDIRI • KASIH

# AIR MINERAL VS SODA, MANA PILIHAN RAMADAN ANDA



Soda manis mungkin sedap masa berbuka,  
tapi air mineral beri hidrasi sebenar tanpa merosakkan  
enamel gigi.

#TolakGula #GayaHidupSihat #CegahAwal

Cawangan Kesihatan Sosial  
Bahagian Pencegahan, Perubatan dan Pemulihan



**LINDONG**

PEKERJA • KERJAYA • KENDIRI • KASIH

# **KURMA SI MANIS, BERKHASIAMAT UNTUK KESIHATAN**

**3 Biji buah kurma  
bersaiz sederhana  
bersamaan:**



## **SARANAN PENGAMBILAN:**

3 Biji kurma (satu sajian) ketika bersahur dan berbuka puasa.

## **KELEBIHAN BUAH KURMA**

Membekalkan tenaga segera semasa berbuka puasa.

Sumber serat yang baik untuk pencernaan.

Meningkatkan kecerdasan minda.

**Jika ambil secara berlebihan boleh menyebabkan peningkatan berat badan.**



Cawangan Kesihatan Sosial  
Bahagian Pencegahan, Perubatan dan Pemulihan



LINDUNG

PEKERJA • KERJAYA • KENDIRI • KASIH

# RASA MENGANTUK SELEPAS BERBUKA?

AWAS SINDROM 'SUGAR CRASH' AKIBAT MINUMAN MANIS

## PUNCA

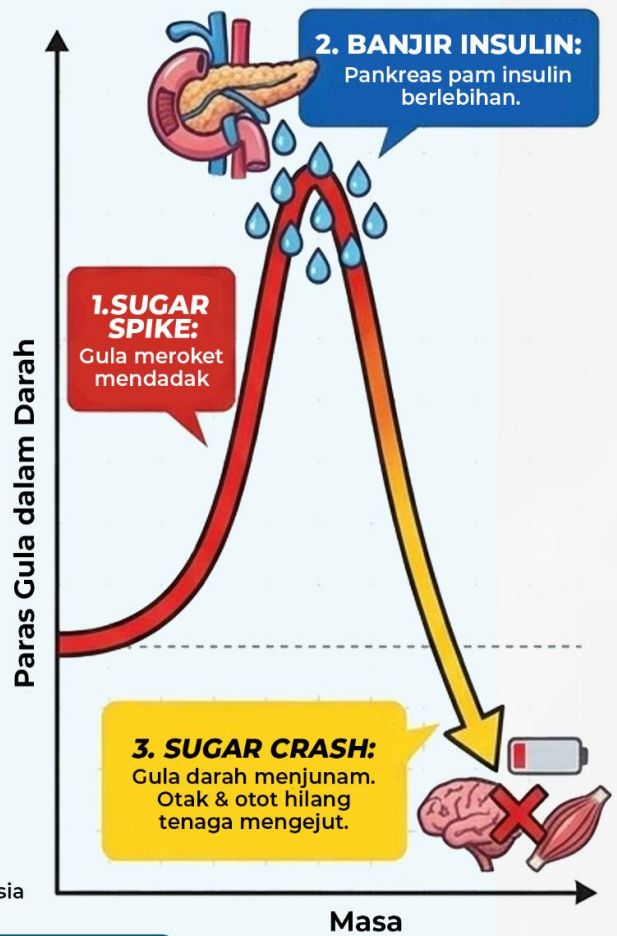


**AIR MANIS:**  
Gula cecair diserap pantas ke dalam darah perut kosong.



Sumber:  
Kementerian Kesihatan Malaysia

## KESAN



## TANDA - TANDA



**SINDROM SUGAR CRASH:**  
Mata layu/  
mengantuk teruk



Keinginan  
untuk mengambil  
lebih gula



Lemah longlai  
nak solat Maghrib



LINDONG

PEKERJA • KERJAYA • KENDIRI • KASIH

# GULA

1 SUDU TEH  
DAH CUKUP,

KURANG,  
LEBIH BAIK



TIADA  
TERBAIK.

#TolakGula #GayaHidupSihat #CegahAwal





KEMENTERIAN SUMBER MANUSIA



PERKESO



# **TREND KENAIKAN DIABETES YANG MERISAUKAN**

NHMS 2023 mendedahkan:  
1 daripada 6 dewasa Malaysia menghidap kencing manis

#TolakGula #GayaHidupSihat #CegahAwal

**PERKESO ITU PRIHATIN,  
PRIHATIN ITU PERKESO**



PERKESO



PERKESO.Official



perkeso.official



PERKESOofficial



perkesoofficial



LINDONG

PEKERJA • KERJAYA • KENDIRI • KASIH

# AIR MANIS MURAH, RAWATAN MAHAL



**MATCHA STAWBERI  
HARGA RM15**



**KOS RAWATAN DIABETES  
(KLINIK KERAJAAN) RM393**

**KOS RAWATAN DIABETES  
(KLINIK SWASTA) RM2,707**

Murah di kafe, mahal di wad.

Jangan sampai secawan air manis jadi punca hutang nyawa seumur hidup.

**#TolakGula #GayaHidupSihat #CegahAwal**





LINDONG

PEKERJA • KERJAYA • KENDIRI • KASIH

# BANYAKKAN AIR KOSONG, KURANGKAN AIR MANIS

Tips minum air adalah sebanyak 8 gelas sehari di bulan Ramadhan ni.



250 ml



250 ml



250 ml



250 ml



250 ml



250 ml



250 ml



250 ml

**Berbuka (1-2 Gelas)**

Mulakan dengan air kosong dan kurma.

**Malam (4 Gelas)**

Minum secara berkala antara berbuka hingga sebelum tidur.

**Sahur (2 Gelas)**

1 gelas awal sahur dan 1 gelas sebelum azan subuh

#TolakGula #GayaHidupSihat #CegahAwal





LINDONG

PEKERJA • KERJAYA • KENDIRI • KASIH

# PILIH TENAGA, BUKAN SEKADAR RASA



PILIH INI UNTUK  
**FOKUS**



**BUKAN**  
PILIH INI



Tukar snek manis anda kepada  
kekacangan yang kaya dengan protein dan serat.  
Tenaga lebih stabil, fokus lebih tajam.

#TolakGula #GayaHidupSihat #CegahAwal



PERKESO



PERKESO.Official



perkeso.official



PERKESOofficial



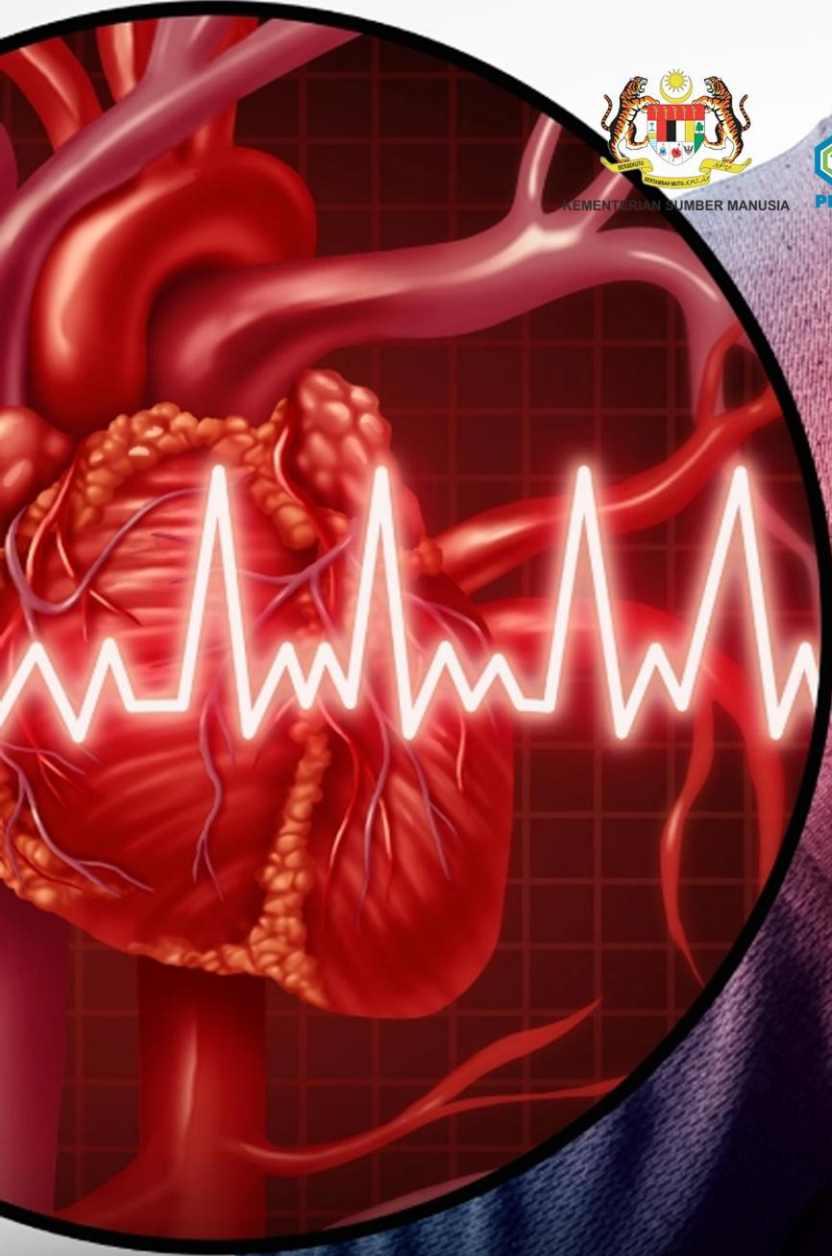
perkesoofficial



KEMENTERIAN SUMBER MANUSIA



PERKESO



## **GULA BERLEBIHAN PUNCA PENYAKIT JANTUNG**

Adakah anda tahu individu yang mengambil gula berlebihan terdedah dengan risiko kematian akibat penyakit jantung lebih 20% berbanding individu yang tidak.

#TolakGula #GayaHidupSihat #CegahAwal

**PERKESO ITU PRIHATIN,  
PRIHATIN ITU PERKESO**



PERKESO



PERKESO.Official



perkeso.official



PERKESOofficial



perkesoofficial



KEMENTERIAN SUMBER MANUSIA



PERKESO

# TOLAK GULA, KEKALKAN FUNGSI KOGNITIF



Pengambilan gula berlebihan dalam jangka masa panjang boleh menjejaskan fungsi otak, termasuk gangguan memori dan keupayaan berfikir dengan jelas (WHO)

[#TolakGula](#) [#GayaHidupSihat](#) [#CegahAwal](#)



KEMENTERIAN SUMBER MANUSIA



# MINUMAN DI SINI TANPA GULA!



*"Kebajikan Pekerja, Kemahiran Pekerja & Keberhasilan Pekerja"*



KEMENTERIAN SUMBER MANUSIA



# TAHUKAH ANDA?

1 sudu teh gula membekalkan 20 kilokalori.  
7 sudu teh gula sehari membekalkan 140 kilokalori.

**Untuk membakar 140 kilokalori memerlukan aktiviti:**

Berjoging = 20 minit

Senamrobik = 30 minit

Berbasikal = 40 minit

Mengemas rumah = 1 jam

Jika 140 kilokalori tidak digunakan, ia akan ditukarkan kepada 20gm lemak sehari

20gm lemak sehari jika tidak digunakan bersamaan 600gm lemak sebulan

600gm lemak sebulan jika tidak digunakan bersamaan 7.2kg setahun

## Hidup sihat tanpa gula

(Sumber: Portal MyHealth Kementerian Kesihatan Malaysia)

*"Kebajikan Pekerja, Kemahiran Pekerja & Keberhasilan Pekerja"*

# TIPS TANGANI KETAGIHAN GULA

**1** Ambil zat protein yang mencukupi melalui makanan seperti telur, ikan, ayam tanpa kulit, kacang dal, *yogurt*, *quinoa* dan *millet*.

**2** Makanlah buah-buahan yang kaya dengan pelbagai nutrien dan antioksidan.

**3** Minum air kosong secukupnya.

**4** Ambil makanan yang mempunyai zat karbohidrat kompleks seperti nasi perang, roti gandum penuh, oat dan ubi keledak dengan kuantiti yang seimbang.

**5** Lakukan aktiviti yang dapat menenangkan fikiran melalui senaman yoga, meditasi dan melibatkan diri dalam hobi yang digemari.

**6** Elakkan menyimpan makanan atau minuman yang mengandungi gula di rumah.



*"Kebajikan Pekerja, Kemahiran Pekerja & Keberhasilan Pekerja"*

# SARANAN PENGAMBILAN GULA HARIAN

TIDAK MELEBIHI

**7.5 SUDU TEH = 150 KALORI**

(TERMASUK GULA SEDIA ADA DALAM MAKANAN DAN MINUMAN)

\*SARANAN BERDASARKAN KEPERLUAN KALORI INDIVIDU DEWASA  
SEDENTARI SEBANYAK 1,500 Kkal SEHARI



KEMENTERIAN SUMBER MANUSIA



Teh Hijau



Teh Chamomile



Teh Masala



Teh Halla



Teh Pudina



Teh O

**Pelbagai teh beraroma  
dan lebih enak dinikmati  
tanpa gula.**

Amalkan pengambilan minuman  
tanpa gula sebagai satu gaya  
hidup.

*"Kebajikan Pekerja, Kemahiran Pekerja & Keberhasilan Pekerja"*



KEMENTERIAN SUMBER MANUSIA



PERKESO

## MITOS VS FAKTA

# GULA

### MITOS



Kita perlu gula tambahan dalam diet seharian.

### FAKTA

Kita tidak perlu gula tambahan, gula boleh didapati daripada zat karbohidrat (Nasi, Gandum, Roti, Pasta) buah-buahan & sayur-sayuran).

### MITOS

Gula menjadikan seseorang itu lebih aktif.



### FAKTA

Gula boleh mengakibatkan lesu & penat.



### MITOS

Pengambilan gula yang sedikit tidak menjejaskan kesihatan.

### FAKTA

Pengambilan gula yang sedikit juga berupaya mengakibatkan ketagihan gula dan tabiat sepanjang hayat.

Dengan gula, hidup menjadi sengsara.  
Tolak gula, hidup lebih sejahtera.

*"Kebajikan Pekerja, Kemahiran Pekerja & Keberhasilan Pekerja"*



KEMENTERIAN SUMBER MANUSIA



01

Anda mempunyai keinginan yang tinggi untuk mengambil makanan atau minuman yang manis.

02

Anda sentiasa memilih minuman manis berbanding minuman tanpa gula.

03

Anda mengalami simptom seperti lesu, penat, sakit kepala serta keinginan mengambil minuman atau makanan manis apabila cuba mengurangkan pengambilan gula.

04

Anda sering menambah gula ke dalam minuman yang sudah manis.

05

Anda gemar memilih makanan konfeksi berbanding makanan dalam kategori 'savory food'.

**TANDA-TANDA  
ANDA KETAGIH  
DENGAN SAYA**



*"Kebajikan Pekerja, Kemahiran Pekerja & Keberhasilan Pekerja"*



KEMENTERIAN SUMBER MANUSIA



# KEMPEN TOLAK GULA

Dengan gula, hidup menjadi sengsara.  
**Tolak gula, hidup lebih sejahtera.**

*"Kebajikan Pekerja, Kemahiran Pekerja & Keberhasilan Pekerja"*