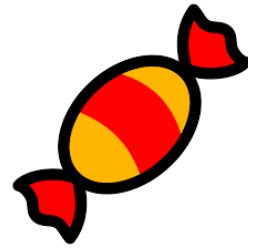


# 10 Gejala



# Ketagihan Gula



Kita seharusnya sedar bahawa pengambilan gula berlebihan akan menyumbang kepada kalori yang berlebihan. Apabila kalori yang berlebihan tidak digunakan sebagai tenaga melalui aktiviti fizikal, kalori tersebut akan disimpan sebagai lemak. Justeru, hal ini akan mengakibatkan peningkatan berat badan dan obesiti.

10 sebab mengapa pengambilan gula berlebihan tidak baik untuk kesihatan:

- Menyebabkan kurang tenaga
- Peningkatan berat badan
- Kurang nafsu seks
- Kembang perut
- Sukar tidur malam
- Melemahkan sistem pertahanan badan
- Keinginan gula yang tinggi
- Selera tinggi terhadap makanan manis
- Kulit rosak akibat keradangan
- Mengakibatkan karies (kerosakan) gigi.

