

RAMADHAN TELAH TIBA

TETAP BATASI KONSUMSI GULA, GARAM, LEMAK(GGL)

4 Sendok makan gula: terlalu banyak gula berakibat kegemukan dan diabetes melitus. Diabetes mengganggu jantung dan ginjal

5 Sendok makan lemak: terlalu banyak lemak membuat berat badan berlebih, sehingga mengakibatkan risiko penyakit jantung, diabetes dan hipertensi

1 Sendok teh garam: Lebih dari 1 sendok teh garam/ hari, maka risiko stroke naik 23% dan risiko penyakit jantung naik 17%

Sumber: Kemenkes RI