

#GeneralHealth

[ENG-ID] Translating general health articles about sugar.

Source of this article/Sumber artikel ini berasal dari:

<https://nutritionfacts.org/topics/sugar/>

Source Language (EN)	Target Language (ID)
<p data-bbox="446 751 558 793" style="text-align: center;">Sugar</p> <p data-bbox="203 848 797 1570">Medical anthropologists have identified several major eras of human disease, starting with the Age of Pestilence and Famine to the stage we're in now, the Age of Degenerative and Man-Made Diseases. In 1900 in the United States, the top-three killers were infectious diseases: pneumonia, tuberculosis, and diarrheal disease. Now, the killers seem to be largely lifestyle diseases: heart disease, cancer, and chronic lung disease. Is this because antibiotics allow us to live long enough to suffer from degenerative diseases? No. The emergence of these chronic disease epidemics seem to have been accompanied by dramatic shifts in dietary patterns, best exemplified by what's been happening to disease rates among people in the developing world as they've Westernized their diets.</p> <p data-bbox="203 1703 792 1881">In 1990 around the world, most years of healthy life were lost to under-nutrition, such as diarrheal diseases in malnourished children. Now, the greatest disease burden is attributed to high blood pressure, a disease</p>	<p data-bbox="1078 751 1166 793" style="text-align: center;">Gula</p> <p data-bbox="824 848 1414 1656">Antropolog medis mengidentifikasi beberapa era besar penyakit yang diderita manusia, dimulai dari wabah dan kelaparan sampai di masa saat ini, era kemunduran karena penyakit yang muncul disebabkan oleh manusia itu sendiri. Pada tahun 1900 di bumi Amerika, tiga penyebab mematikan disebabkan oleh penyakit menular yaitu: radang paru-paru, tuberculosis dan diare. Namun sekarang penyebab kematian banyak disebabkan oleh gaya hidup: penyakit jantung, kanker dan penyakit paru-paru kronis. Apakah ini disebabkan oleh antibiotik yang membuat tubuh kita lebih tahan terhadap penyakit degeneratif? Tidak. Berkembangnya epidemi penyakit kronis ini dibarengi dengan pola makan yang tidak baik, contoh paling kentara dalam lonjakan penyakit ini adalah orang-orang di negara berkembang mengikuti pola diet negara-negara barat.</p> <p data-bbox="824 1703 1414 1881">Pada tahun 1990 di seluruh dunia, masa-masa di saat manusia sangat kekurangan nutrisi, seperti penyakit diare pada anak yang kekurangan gizi. Kini, penyakit paling banyak diderita diakibatkan oleh tekanan darah</p>

of over-nutrition. The chronic disease pandemic has been ascribed in part to the near-universal shift toward a diet dominated by animal-sourced and processed foods—in other words, more meat, dairy, eggs, oils, refined grains, soda, salt, and sugar.

In 1776, each American consumed about 4 pounds of sugar annually. That had risen to 20 pounds by 1850 and 120 pounds by 1994.

Today, we may be closer to ingesting 160 pounds of sugar every year, half of which may be fructose, taking up about 10 percent of our diet.

Even researchers paid by the likes of The Coca-Cola Company acknowledge sugar is empty calories without essential micronutrients. Concern has been raised, though, that sugar calories may be worse than just empty. Mounting evidence suggests that, in large enough amounts, added fructose in the form of table sugar and high fructose corn syrup may trigger processes that can lead to liver toxicity and other chronic diseases.

Under the American Heart Association's sugar guidelines, most American women should consume no more than 100 calories per day from added sugars, with the maximum for most American men being 150 daily calories. That means one can of soda could take us over the top for the entire day.

The World Health Organization recommends we reduce our added sugars, along with consumption of salt, trans fats, and saturated fats, because consumption of such foods may be the cause of at least 14 million deaths every year from chronic diseases.

tinggi, kelebihan nutrisi. Pandemi penyakit kronis ini berasal perilaku masyarakat seluruh dunia dengan pola makan mereka yang didominasi oleh sumber makanan seperti protein hewani dan makanan olahan – dengan kata lain kelebihan konsumsi terhadap daging, susu, telur, minyak, biji-bijian olahan, soda, garam dan gula.

Di tahun 1776, setiap warga Amerika mengonsumsi 2kg gula setahun. Dan melonjak tinggi konsumsinya menjadi 10kg di tahun 1850 dan 60kg di tahun 1994. Dan

kini, kita mengonsumsi gula mendekati 80kg per tahun, yang setengah di antaranya kemungkinan adalah fruktosa, yang kita konsumsi sekitar 10 persen dari diet kita.

Bahkan peneliti dari perusahaan seperti Coca-Cola mengakui gula adalah kalori kosong akan mikronutrien/zat gizi mikro esensial. Namun, kekhawatiran semakin meningkat, bahwa lebih buruknya kalori dalam gula tidak hanya kosong. Banyak bukti menunjukkan hal tersebut, dalam jumlah banyak, fruktosa tambahan dari gula pasir dan gula jagung berfruktosa tinggi bisa menyebabkan hati teracuni dan penyakit kronis lainnya.

Menurut panduan takaran gula Asosiasi Jantung Amerika (American Heart Association), kebanyakan wanita Amerika seharusnya hanya mengonsumsi 100 kalori gula tambahan per hari, dan 150 kalori bagi pria. Yang artinya satu kaleng soda yang dikonsumsi telah telah melewati batas harian gula tambahan per hari.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan kita untuk mengurangi konsumsi gula tambahan, bersama dengan konsumsi garam, lemak trans, lemak jenuh,

The information on this page has been compiled from Dr. Greger's research.

Sources for each video listed can be found by going to the video's page and clicking on the Sources Cited tab. References may also be found at the back of his books.

Note:

If you are willing to see the complete translation of this article, you can click this link

<https://titoardiansyah11.wordpress.com/2022/10/25/14/>. And if you want to see another my sample translation, you can check them out at <https://titoardiansyah11.wordpress.com/>

karena mengonsumsi makanan yang mengandung zat-zat yang disebutkan adalah penyebab 14 juta kematian penyakit kronis setiap tahun.

Informasi pada halaman ini dihimpun dari riset yang dilakukan oleh Dr. Greger. Sumber dari video yang ada di tabel dapat ditemukan dengan menuju halaman video dan mengklik Kutipan Sumber. Referensi mungkin juga bisa ditemukan di halaman belakang bukunya.

Catatan:

Jika anda bersedia untuk melihat terjemahan lengkap dari artikel ini anda bisa mengklik klik link di bawah ini:

<https://titoardiansyah11.wordpress.com/2022/10/25/14/>. Dan jika bersedia melihat sampel terjemahan lainnya yang saya buat, Anda bisa mengunjunginya di <https://titoardiansyah11.wordpress.com/>.