Khoo Teck Puat Hospital
NHG Health

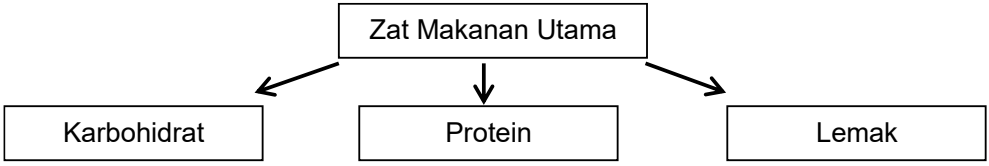
Yishun Community Hospital
NHG Health

Adding Years of Healthy Life

Department of
Nutrition & Dietetics

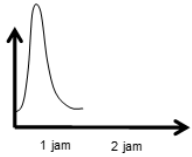
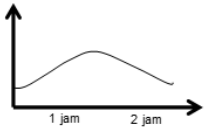
Kesan Makronutrien Terhadap Paras Gula Dara

Makanan dan minuman mengandungi 3 zat makanan utama dalam kuantiti yang berlainan, iaitu:



Karbohidrat (CHO)

1. Selepas proses penghadaman, CHO akan menjadi gula dalam darah.
2. Kuantiti dan jenis CHO yang dimakan akan menjejaskan gula darah anda dengan tahap yang berbeza.
3. Pemakanan CHO yang terlampau banyak dalam sekaligus akan meningkatkan paras gula darah anda.
4. Sesetengah CHO dihadam dengan cepat (gula ringkas) manakala sesetengahnya dihadam dengan lebih perlahan (CHO kompleks).
5. Adalah penting supaya tidak mengelakkan pemakanan CHO kerana ia merupakan sumber tenaga badan kita. CHO juga membekalkan vitamin, mineral dan serat.
6. Agihkan pengambilan CHO anda secara merata dan seimbang sepanjang hari demi mengelakkan penaikan atau penurunan paras gula darah yang berlebihan. Adalah disarankan untuk memilih CHO kompleks!

Jenis CHO	Contoh	Kesan Terhadap Paras Gula Darah
Gula Ringkas	 Madu  Gula  Ais Krim  Kek  Minuman Gas  Jus buah-buahan  Coklat  Gula-gula	• Dihadam dengan cepat • Meningkatkan paras gula darah dengan cepat 
CHO Kompleks	 Nasi Perang  Pasta Gandum  Roti Gandum  Oat  Biskut Gandum  Jagung  Kentang  Lentil, Kekachang	• Mangambil masa yang lebih lama untuk dihadamkan • Meningkatkan paras gula darah dengan lebih perlahan 

Protein

1. Protein tidak akan ditukarkan kepada gula darah selepas proses penghadaman.

2. Ia mempunyai kesan minimum pada paras gula darah anda sekiranya kuantiti pengambilan makanan protein dalam satu hidangan adalah sederhana,

3. Jika anda makan makanan yang tinggi protein dan tinggi lemak (disebabkan jenis daging atau kaedah memasak) dalam kuantiti yang banyak, paras gula darah anda akan meningkat dengan lebih perlahan tetapi mungkin ke tahap yang lebih tinggi.

Contohnya: 1 tapak tangan daging tanpa lemak.



Contoh makanan protein yang mengandungi minimum atau tanpa karbohidrat:



Telur



Tofu



Ikan



Udang



Ayam tanpa kulit



Daging tanpa lemak

Lemak

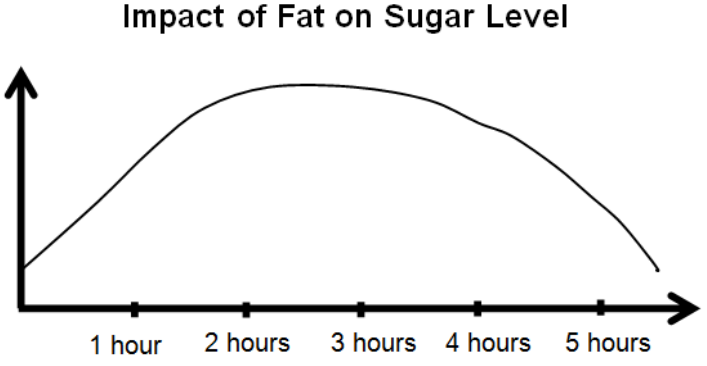
1. Lemak tidak akan ditukarkan kepada gula darah selepas proses penghadaman. Tetapi, ia masih boleh menjejaskan paras gula darah secara tidak langsung kerana lemak mengambil masa yang lebih lama untuk dihadamkan.

2. Lemak boleh mengambil 4-6 jam atau masa yang lebih lama untuk dihadam dengan sempurna. Oleh itu, lemak melambatkan proses pengosongan perut dan seterusnya melambatkan penaikan paras gula darah.

3. Pengambilan lemak yang berlebihan juga meningkatkan jumlah asid-asid lemak dalam darah. Ini akan menyebabkan rintangan insulin.

4. Pengambilan makanan yang tinggi lemak sekali-sekala adalah boleh diterima. Namun begitu, pengambilan lemak yang terlampau tinggi akan menyebabkan gula darah anda sukar untuk dikawal.

5. Cara-cara mengurangkan pengambilan lemak:
- Hadkan makanan tinggi lemak tidak lebih daripada 2 kali dalam seminggu (Contohnya: mee goreng, fast foods, roti prata)
- Pilihlah makanan sup
- Minta kurang kuah dalam makanan
- Buangkan kulit (Contohnya, kulit ayam)



Peringatan:
- Kesan zat makanan utama terhadap paras gula darah adalah berbeza antara individu dan keadaan.

- Sila memantau paras gula darah anda dengan kerap demi mengenali tahap penaikan gula darah selepas pemakanan.

Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan mengenai pemakanan, sila hubungi pakar Pemakanan KTPH & YCH di talian 6602 2420.

© Khoo Teck Puat Hospital Pte Ltd 2026. All rights reserved. All information correct as of JUN 2026. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Khoo Teck Puat Hospital Pte Ltd. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.