

TEH BUBBLE YANG LAZAT TETAPI BERBAHAYA

Oleh: Nurul Amani binti Mohd Zabidi, 1172658,
Fakulti Kepimpinan dan Pengurusan (FKP), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Disiarkan pada 30 July 2020





(Gambar sumber internet)

Kini, pelbagai jenama minuman teh *bubble* muncul bagai cendawan tumbuh selepas hujan di pasaran. Minuman ini juga semakin menjadi kegilaan di Malaysia selepas ia mencetuskan fenomena.

Sejak minuman teh *bubble* tular dalam media sosial, banyak kedai seperti Tealive, Xing Fu Tang, Daboba, The Alley dan Chatime sentiasa menerima kunjungan pelanggan dan membuka cawangan yang baharu.

Premis-premis ini sentiasa dipenuhi orang ramai tidak kira siang atau malam. Malah, timbul bermacam-macam cabaran untuk mencuba dan mendapatkan teh *bubble* yang terbaik.

Perkara ini menyebabkan sesetengah individu tertarik dan ingin mencuba serta merasai sendiri minuman tersebut. Sehingga kini, minuman teh *bubble* masih menjadi kegilaan ramai.

Keenakan teh *bubble* ini dihasilkan oleh bebola ubi kayu yang dipanggil *boba*. Bahan utama dalam pembuatannya adalah ubi kayu yang direbus dan dicampur dengan gula merah atau madu untuk menghasilkan rasa manis.

Rasanya yang manis dan teksturnya yang lembut menjadikannya sangat menyeronokkan untuk dikunyah semasa meminum teh *bubble*. Keenakannya juga ditambah dengan air berperisa seperti teh, susu, atau coklat.

Namun, ketaksuban menikmati minuman tular ini boleh memberi kesan terhadap kesihatan kerana kandungan gulanya yang sangat tinggi.

Menurut Pakar Pemakanan dan Pengurus Jabatan Dietetik dan Perkhidmatan Institut Jantung Negara (IJN), Mastari Mohamad, kandungan gula dalam segelas minuman teh *bubble* cukup membimbangkan iaitu antara lapan hingga 20 sudu teh gula.

Kandungan gula itu adalah jauh lebih tinggi daripada apa yang disarankan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) iaitu pengambilan maksimum lima hingga 10 sudu teh gula setiap hari.

Selain itu, segelas minuman teh *bubble* mengandungi susu yang merupakan lemak tepu. Itu belum dicampur lagi dengan gula perang, boba, sirap dan pelbagai manisan lain.

Walaupun rasanya enak, kita tidak digalakkan meminum teh *bubble* dengan kerap kerana kandungan gulanya yang tinggi boleh memudaratkan tubuh kita.

Salah satu penyakit kronik yang boleh disebabkan oleh meminum teh *bubble* dengan kerap adalah diabetes yang bukan sahaja boleh menyebabkan kita kehilangan anggota tubuh seperti kaki, malah boleh meragut nyawa.

Memang tidak salah kita meminum teh *bubble*, namun elakkan secara berlebihan. Seperti juga makanan dan minuman lain, amalkanlah kesederhanaan semasa menikmati teh bubble agar kesihatan kita dapat dipelihara.