

## **KANDUNGAN GULA TEH BOBA SANGAT TINGGI**

Oleh: Ahmad Naim bin Ishak, 1172397,

Fakulti Pengajian Bahasa Utama (FPBU), Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

*Disiarkan pada 23 Ogos 2020*



Teh boba adalah sejenis minuman yang mengandungi bebola yang diperbuat daripada kanji dan air yang enak diminum ketika sejuk.

Sejarah pembuatannya bermula di Taiwan dan mula terkenal di Malaysia apabila francais daripada negara tersebut membuka cawangan mereka di sini.

Terdapat banyak dakwaan daripada pelbagai pihak yang mengaku bahawa mereka adalah perintis kepada teh yang tular ini.

Kesimpulan yang dapat dibuat berdasarkan banyak versi cerita mengenai teh boba, minuman ini memang bermula di Taiwan pada awal tahun 1980-an.

Walaupun rasanya yang enak dan menjadi kegilaan ramai tetapi ramai yang masih tidak tahu bahawa segelas teh boba dengan isipadu 500 mililiter (ml) mengandungi 92 gram (g) gula iaitu tiga kali ganda lebih tinggi berbanding kandungan gula dalam 320 ml Coca-Cola.

Pengambilan 92 g gula dikatakan berbahaya terhadap kesihatan seseorang individu kerana melebihi kadar yang disyorkan untuk sehari.

Ramai dalam kalangan pengamal perubatan menyuarakan kebimbangan mereka terhadap fenomena yang berlaku ini kerana pengambilan gula pada kadar berlebihan dapat meningkatkan kalori dalam badan yang seterusnya boleh menyebabkan obesiti.

Trend obesiti di Malaysia pula dikatakan pada tahap yang membimbangkan. Hasil Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2019 mendapati 50.1 peratus daripada orang dewasa mempunyai masalah berat badan.

Sebanyak 30.4 peratus berdepan masalah berat badan berlebihan manakala 19.7 peratus adalah obes.

Selain kandungan gula yang tinggi, bebola yang terdapat dalam minuman tersebut juga didapati berbahaya.

Terdapat dua kes yang dilaporkan di China melibatkan perkara ini, salah satu kes mengalami sesak nafas kerana menyedut boba terlalu kuat sehingga menyebabkan tiga biji tersekat di bahagian tekak mangsa dan dia meninggal dunia.

Satu kes lagi membabitkan seorang wanita yang terlalu gemar mengambil minuman ini mengadu sakit perut.

Apabila dibawa ke hospital, didapati lebih 100 biji boba tersekat dalam usus mangsa sehingga menyebabkan perutnya membengkak.

Walaupun tidak menjadi masalah untuk kita mencuba sesuatu yang baharu tetapi janganlah sampai melampaui batasan seorang manusia yang normal.

Oleh itu, kita sepatutnya mengawal pemakanan dan mengelakkan diri daripada mengambil makanan dan minuman yang mengandungi gula yang berlebihan.