Persatuan Pengguna Pulau Pinang
Consumers Association of Penang
槟城消费人协会 பினாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம்

10 Jalan Masjid Negeri, 11600 Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 604-8299511 Fax: 604-8298109
email: consumerofpenang@gmail.com

Websites:
www.consumer.org.my

Kenyataan Akhbar **23 Julai 2019**

Teh Boba: Ia membimbangkan kesihatan

Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) memberi amaran kepada orang ramai supaya tidak minum teh boba yang juga dikenali sebagai "bubble tea" atau "boba juice" atas sebab-sebab kesihatan.

Satu kajian yang dijalankan oleh Politeknik Temasek di Singapura mendapati bahawa satu cawan teh boba gula perang 500ml mengandungi kira-kira 92g gula. Ini merupakan tiga kali ganda jumlah gula yang terdapat dalan satu tin Coca Cola 320ml.

Jumlah gula yang paling kurang ditemui adalah 43g dan itu merupakan 1.7 kali lehih gula daripada teh Tarik yang memang pun dianggap tidak sihat. Bukan sahaja gula yang membimbangkan, terdapat juga pemanis dan perisa tiruan yang merompak nilai nutrisi minuman tersebut. Mutiara tapioka adalah tinggi dalam karbohidrat tetapi rendah dalam nutrien seperti serat, protin, vitamin dan mineral.

Jumlah amaun harian bagi gula tambahan yang disarankan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dan Garis Panduan Diet Malaysia adalah kuantiti yang tidak melebihi 50g. Ini bermaksud apabila kita minum secawan teh boba amaun gula yang terkandung mungkin di antara jumlah maksimum dan dua kali ganda jumlah yang sepatutnya dimakan dalam sehari, ini tidak kira pengambilan gula tambahan daripada makanan dan minuman yang lain.

Kita sering lupa bahawa tubuh kita boleh memproses karbohidrat kompleks menjadi gula. Beras dan tepung ada dalam senarai makanan tersebut, dan tidak lupa mutiara boba yang mengandungi kanji tapioka.

Dalam kata lain, tahap gula yang tinggi dalam teh boba merupakan berita buruk untuk kesihatan kita kerana ia meningkatkan faktor-faktor risiko penyakit jantung seperti obesiti, darah tinggi, kencing manis dan keradangan. Sejumlah kanser juga dipengaruhi oleh pemakanan, penukaran berat badan, pengagihan lemak badan bersama aktiviti fizikal.

Apa yang paling membimbangkan ialah Malaysia mempunyai kadar obesiti yang lazim sebanyak 13.3% manakala berat badan berlebihan berada pada 38.5% dan keadaan ini telah menelan belanja negara antara RM4.26 bilion dan RM8.53 bilion dalam kos penjagaan kesihatan pada 2016. Dianggarkan bahawa satu dalam setiap lima orang dewasa di Malaysia akan menjadi gemuk pada tahun 2025.

Jika tren teh boba berterusan, inovasi Taiwan tahun 1980-an akan mempunyai nilai pasaran global sekitar USD11,000 juta (RM45,208 juta) pada tahun 2025 daripada USD5,370 juta (RM22,070 juta) sehingga 2018.

Kami menggesa pengguna untuk berhenti meminum teh boba untuk kekal sihat kerana ia lebih murah untuk mengurangkan pengambilan gula daripada merawat penyakit yang berkaitan dengannya. Sesetengah kajian telah menunjukkan bahawa mengambil gula mengakibatkan ketagihan seakan ketagihan kokain dan gejala keinginan gula termasuk kerengsaan, rendah emosi, keletihan, kecemasan dan keadaan lain.

Mohideen Abdul Kader
Pemangku Presiden
Persatuan Pengguna Pulau Pinang