

TANZANIA

Making
sense of
sugar

UKWELI KUHUSU SUKARI

Toleo la 3 Novemba 2021

YALIYOMO

Kuhusu Making Sense of Sugar	03
Sukari ni nini?	04
Ni kazi gani sukari inaweza kufanya katika lishe bora?	05
Ulaji wa lishe bora: Vikundi vya Chakula	06
Sukari huwekwa lebo gani?	07
Visasili vya sukari	08 - 09
Marejeo	10
Maelezo zaidi	11



KUHUSU MAKING SENSE OF SUGAR

Making Sense of Sugar ni kampeni ambayo inakusudia kufahamisha na kuelimisha jamii kuhusu sukari na nafasi yake katika lishe ili watu waweze kufanya maamuzi sahihi ya kile wanachokula.

Kwa kutumia taftiti za kisayansi na uhalisia, kampeni hii inatoa maelezo kuhusu sukari kwa njia ambayo ni rahisi, ya uwazi na ya kuarifu, na vilevile kushughulikia visasili vya kawaida.

Tovuti ya www.makingsenseofsugar.com/tz inajumuisha maelezo kuhusu sukari za aina mbalimbali, pamoja na mwongozo rahisi wa kutambua sukari kwenye lebo za chakula na vinywaji na vidokezo vya kula lishe nzuri na kufanya mazoezi.

Kilombero Sugar Company Ltd ni Kampuni inayoongoza kwa uzalishaji wa sukari nchini Tanzania. Mwekezaji mkubwa wa Kampuni

hiyo ni Illovo Sugar Africa, mzalishaji mkubwa wa sukari barani Afrika anayefanya kazi katika nchi sita Kusini mwa Afrika, ikiwemo Tanzania. Illovo Sugar Africa ni sehemu ya kampuni kubwa ya AB Sugar ambayo inamilikiwa na Associated British Foods (ABF) plc.

Making Sense of Sugar imeandaliwa na kufadhiliwa na AB Sugar ambayo ni moja ya wazalishaji wakubwa wa sukari ulimwenguni, na inafanya kazi katika nchi 10 na ina wafanyakazi karibu 32,000, ikijumuisha walioajiriwa na Illovo Sugar Africa.

Kwa maelezo zaidi kuhusu Making Sense of Sugar, tembelea www.makingsenseofsugar.com/tz au tufuate kwenye Twitter @senseofsugar.

Kwa maelezo zaidi kuhusu Illovo Sugar Africa na Kilombero Sugar Company Ltd, tembelea: www.illovosugarafrica.com



SUKARI NI NINI?

Sukari ni kiungo asilia ambacho hutoa utamu kwa vyakula na vinywaji mbalimbali, pamoja na matunda na mboga, maji ya matunda, jemu, soda, vitindamlo na maziwa.

Sukari zinazopatikana katika vyakula na vinywaji vingi ni:

Glucose na fructose – inayopatikana ndani ya matunda, mboga na asali.

Sucrose – ndiyo hufikiriwa kuwa sukari wakati unarejea 'sukari'. Imeundwa na glukosi na fruktosi na hutolewa kwa miwa (inayomea katika maeneo ya tropiki na sehemu zilizo karibu na tropiki duniani, ikiwemo Tanzania) au kiazzi-sukari (kinachomea sehemu zenye wastani wa joto na baridi (temperate) duniani, ikiwemo Ulaya). Sucrose pia inapatikana kiasili katika matunda na mboga nyingi.

Lactose – inayojulikana kwa kawaida kama sukari ya maziwa kwa sababu hupatikana katika maziwa na bidhaa za maziwa.

Maltose – inayojulikana kwa kawaida kama sukari ya kimea kwa sababu hupatikana katika pombe ya kimea na bia.

Aina mbalimbali za sukari zina sifa tofauti (muundo, umbile asili, ladha, utamu na uhifadhi) lakini sifa ya kila sukari ni sawa, inapatikana kiasili katika chakula ama kinywaji au inapotumika wakati wa kuandaa chakula.

Mwili hautofautishi kati ya sukari inayotumiwa katika utengenezaji wa viwandani au nyumbani, na ile inayopatikana kiasili katika matunda na mboga. Kwa mfano, sukrosi ndani ya tufaha inavunjwa kwa njia sawa na sucrose (sukari) kwenye bakuli lako la sukari. Hata hivyo, kiwango ambacho sucrose inatumika inaweza kutofautiana kulingana na chanzo chake kuwa ni chakula kigumu au kiowevu, kwa mfano katika tufaha au juisi ya tufaha.



JE, UNAJUA?

Mwili huvunja sukari na wanga kuwa glukosi. Sukari ni chanzo muhimu cha nguvu na glucose ambayo ni muhimu zaidi kwa mwili. Mwili wetu unahitaji takribani **g 130 za glukosi** kwa siku ili kuendelea kufanya kazi vizuri

NI KAZI GANI SUKARI INAWEZA KUFANYA KATIKA LISHE BORA YENYE AFYA?

Sukari ni chanzo muhimu cha nguvu na glukosi muhimu zaidi kwa mwili. Kabohaidreti yenye sukari na wanga huvunjwa ndani ya mwili kuwa glukosi. Ubongo wetu unahitaji takriban g 130 ya glukosi kwa siku ili kuendelea kufanya kazi vizuri.

JE UNAFHAMU?

Sukari ina kalori nne kwa kila gramu, ambayo inalingana na protini (kalori nne), pombe (kalori saba) na mafuta (kalori tisa).

The World Health Organization¹ linashauri kwamba kula aina nyingi ya vyakula na ulaji mdogo wa chumvi, sukari na mafuta yaliyolowezwa na kutengenezwa viwandani, ni muhimu kwa lishe bora. Pia inaweka wazi kuwa lishe bora ina mchanganyiko wa vyakula tofauti ikiwemo:

- Vyakula vikuu kama nafaka (ngano, shayiri, mahindi au mchele) au tunguu au mizizi yenye wanga (kiazi, kiazi kitamu, myugwa au muhogo)
- Kunde (dengu na maharagwe)
- Matunda na mboga
- Vyakula vinavyotokana na wanyama (nyama, samaki, mayai na maziwa)

The World Health Organization² pia linapendekeza kwamba watu wazima na watoto wapunguze kula sukari wazi kila siku* hadi chini ya asilimia 10 ya ulaji jumla wa kupata nguvu.

Inashauri kupunguzwa zaidi hadi chini ya asilimia 5 au takriban gramu 25 (vijiko 6) kwa siku inaweza kuongeza faida za ziada za kiafya.

*Sukari wazi ni sukari yote iliyoongezwa kwenye vyakula au vinywaji na mtengenezaji, mpishi au watumiaji, na pia sukari iliyopo kiasili ndani ya asali, shira, maji ya matunda na violeza vya maji ya matunda.



ULAJI WA LISHE BORA: VIKUNDI VYA CHAKULA

Ulaji wa lishe bora ni kula chakula kinachofaa kwa ajili ya mahitaji yako ya kupata nguvu na usawaziko sahihi wa vyakula ili kuhakikisha kuwa mwili wako unapata virutubishi vyote vinavyohitajika.

Kundi la Lishe Linalopendekezwa

Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto Tanzania, hutoa mwongozo

wa kusaidia watazania kula lishe bora kama sehemu ya kijitabu chake cha elimu kwa Jamii "Mtindo wa Maisha na Magonjwa Yasiyo ya Kuambukiza. Dalili, Athari na Kinga. Elimu kwa Jamii". Mchoro wake wa piramidi⁹ huweka kiasi cha chakula cha kula kutoka kwenye vikundi anuwai vya chakula ili kupata virutubishi vinavyohitajika mwilini.

KUNDI LA LISHE LINALOPENDEKEZWA



SUKARI HUWEKWA LENO GANI?

Sukari ambazo zinapatikana katika vyakula na vinywaji ni glucose, fructose, lactose na maltose – kwa pamoja zinajulikana kama sukari na neno hili linatumika katika lebo ya lishe: 'kabohaidreti – ambayo ni jumla ya sukari.'

Vyakula vyote vilivyoandaliwa awali na kufungwa na vinywaji vilivyotengenezwa, kufungwa kabla ya kuuzwa au kufungwa katika vifungashio nchini Tanzania lazima vionyeshe lebo za chakula kwenye pakiti – haya ni matakwa ya Kanuni za Kuweka Lebo kwenye Vyakula za 2006⁴. Kwa kuongezea, lugha yoyote inaweza kutumika kwenye lebo ya chakula mradi

tu inatumiwa pamoja na lugha ya Kiswahili na Kiingereza.

Lebo ya viungo inapatikana mbele au nyuma ya pakiti kwa mujibu wa matakwa ya kanuni hizo. Unaweza pia kuifahamu sukari kupitia sehemu ya maelezo ya lishe ambayo kwa kawaida iko nyuma au ubavuni mwa pakiti. Itaodhesha virutubisho vikuu katika bidhaa, ikiwemo nguvu (katika kilo-kalori (kcal), inayojulikana kama kalori), na viwango vya mafuta, kabohaidreti, sukari, protini na chumvi. Ijapokuwa hii sio matakwa ya lazima nchini, inaweza kukusaidia kuelewa idadi ya virutubishi na kalori ndani ya bidhaa unazonunua.

ORODHA YA VIUNGO



SEHEMU YA MAELEZO YA LISHE



VISASILI VYA SUKARI

Kuna visasili vingi vya sukari lakini unawezaje kutenganisha ukweli na uongo? Hii ni baadhi ya visasili vya kawaida vya kusaidia.

KISASILI

Sukari haina kazi katika lishe

Sukari ni chanzo muhimu cha nguvu na glukosi ikiwa ya muhimu zaidi kwa mwili. Kwa mfano, ubongo wetu unahitaji gramu 130 za sukari kila siku ili kuendelea kufanya kazi vizuri. Unaweza kupata glukosi katika kila aina ya vyakula ikiwemo matunda, mboga na asali.

KISASILI

Sukari ina kalori zaidi kuliko viungo vingine

Kalori kwa kawaida ni kipimo cha kiasi cha nguvu katika vyakula na vinywaji.

Tunapokula au kunywa, tunaongeza nguvu (au kalori) ndani ya miili yetu. Vyakula na vinywaji tofauti hutoa kiwango tofauti cha nguvu. Maelezo haya kwa kawaida yanaweza kupatikana kwenye lebo za chakula na kinywaji, na pia ndani ya sehemu ya maelezo ya lishe.

Sukari ina kalori nne kwa kila gramu, ambayo inalingana na protini (kalori nne), pombe (kalori saba) na mafuta (kalori tisa).

KISASILI

Sukari 'haina' kalori

'Haina kalori' ni dhana ambayo mara nyingi hutumika kurejelea chakula na vinywaji ambavyo hutoa nguvu bila virutubishi vingine. Hata hivyo, kwa kuwa kalori zenyewe zinaupa mwili wako nguvu hakuna kitu kama 'haina

kalori' – kalori ni kalori.

KISASILI

Baadhi ya sukari ni bora kuliko nyingine

Hakuna sukari bora au mbaya kwako, ikiwa inapatikana kiasili katika chakula, kwa mfano kipande cha matunda, au sukari inayotumika wakati wa mchakato wa utengenezaji wa chakula na kinywaji. Mwili huvunja sukari zote kwa njia ile ile. Hata hivyo, kiwango ambacho sucrose inatumika kinaweza kutofautiana kulingana na chanzo cha chakula kuwa kigumu au kiowevu, kwa mfano, kwenye tufaha au juisi.

KISASILI

Sukari hufichwa katika chakula na vinywaji

Unapoangalia lebo, sukari ambazo zinapatikana katika chakula na vinywaji ni glucose, fructose, sucrose, lactose na maltose – kwa pamoja zinajulikana kama 'sukari' na neno hili linatumika kwa kawaida katika lebo ya lishe: 'kabohaidreti – ambayo ni sukari.'

Lebo za chakula katika nchi nyingi hazitambui 'sukari iliyoongezwa' (k.v. sukari ambazo zimeongezwa wakati wa utengenezaji wa chakula na kinywaji). Haiwezekani kutofautisha sukari inayotokea kiasili na sukari iliyoongezwa katika maabara kwa sababu zina molekuli sawa.

Hata hivyo, baadhi ya nchi zinatafiti namna 'sukari zilizoongezwa' zinaweza kupimwa na kuoneshwa kwenye lebo za bidhaa. Kwa mfano, Marekani imeanza kuweka taarifa kuhusu 'sukari zilizoongezwa' kwenye lebo za vifungashio vya bidhaa za chakula na vinywaji na Mamlaka ya udhibiti wa Chakula na Dawa ya Marekani inaendelea kushirikiana na wazalishaji ili kukidhi mahitaji haya mapya.

Sukari zilizoongezwa zinapimwa kwa kuangalia mapishi/viungo vilivyotumiwa na mzalishaji wa bidhaa husika.

Kwa sasa, vyakula vyote vilivyoandaliwa awali na kufungwa na vinywaji vilivyotengenezwa, kufungwa kabla ya kuuzwa au kufungwa katika kifurushi nchini Tanzania lazima vionyeshe lebo za chakula kwenye pakiti – haya ni matakwa ya Kanuni za Kuweka Lebo za Chakula za 2006⁴.

KISASILI

Sukari husababisha unene na ugonjwa wa kisukari

Uthibitisho wa sasa wa kisayansi hauonyeshi kuwa sukari husababisha moja kwa moja hali kama vile unene au ugonjwa wa kisukari. Hali hizi zote husababishwa na mambo kadha wa kadha kama vile unene kupita kiasi, unaosababishwa na maisha ya kutoushughulisha mwili na katika hali zingine hitilafu ya jenetiki⁵.

Hata hivyo, kama ilivyo protini, wanga, mafuta na pombe, sukari ni chanzo cha kalori katika lishe na endapo tukila 'nguvu' au kalori zaidi kuliko kile miili yetu inavyotumia, hii inaweza kusababisha mkusanyiko wa mafuta mwilini kupita kiasi. Hii inaweza kusababisha ugonjwa wa uzito uliopindukia ambao unaweza kuongeza hatari ya ugonjwa wa kisukari wa aina ya 2.

Ili kupata maelezo zaidi ya kutumia kiasi kinachofaa cha chakula ili kufikia mahitaji yako ya kupata nguvu na usawaziko sahihi wa vyakula, angalia mwongozo wa Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto Tanzania kwa kuwasaidia watanzania kufuata lishe bora. Hii inapatikana katika mfumo wa piramidi ambao unaweka kiasi cha chakula cha kula kutoka kwa vikundi anuwai vya chakula ili kupata virutubishi vinavyohitajika mwili.

DOKEZO: Ushahidi wa kisayansi uliomo ndani ya

riporti iliyochapishwa na Kamati ya Ushauri wa Kisayansi ya Uingereza kuhusu Lishe (SACN)⁶ haikupata uhusiano wowote wa moja kwa moja kati ya ulaji wa sukari na ugonjwa wa kisukari. Hata hivyo, inaonyesha hatari kubwa inayohusishwa na ulaji mwingi wa vinywaji vilivyoongezwa sukari.

KISASILI

Sukari huongeza meno yako

Vyakula na vinywaji vyote vyenye kabohaidreti zilizochachishwa (k.m. vyakula vyenye sukari kama vile biskuti, mikate, soda, pipi na vyakula tusivyodhania sana kama mkate, biskuti, ndizi na nafaka za kifungua kinywa), zinaweza kuongeza hatari ya meno kuoza.

Kabohaidreti zilizochacha huvunjwa na bakteria kinywani mwako ili kutoa asidi na asidi hii inaweza kuyeyusha sehemu ya juu ya meno yako. Kupiga mswaki na dawa ya meno ya floraidi mara mbili kwa siku na kula vyakula na vinywaji vyenye sukari wakati wa mlo, badala ya kula kama vitafunio, ndiyo njia bora ya kuyalinda. Ni muhimu kukumbuka ulaji wa mara kwa mara na kiasi cha vyakula hivyo huleta athari kubwa kwa meno kuoza.

DOKEZO: The World Dental Federation (FDI) linapendekeza kuwa hatari ya meno kuoza huongezeka ikiwa utakula sukari nyingi inayotokana na vitafunio, vyakula vilivyotengenezwa viwandani na soda, kwa mfano, zaidi ya mara nne kwa siku na/ au zaidi ya gramu 50 (takriban vijiko 12 vya chai kwa siku). Pia wanapendekeza uhamasishaji wa sukari sio tu kwa sukari zilizoongezwa kwa chakula lakini pia zilizopo kiasili kwa asali, shira, juisi za matunda na violeza vya juisi za matunda.⁷

KISASILI

Sukari husababisha uraibu

Ushahidi wa sasa wa kisayansi haukubaliani na dhana kwamba sukari (au chakula kingine chochote) kinaweza kusababisha uraibu⁸. Vyakula na vinywaji fulani bila shaka vinaweza kufurahisha kuvila, lakini ni muhimu usichanganye hii na uraibu wa kliniki.

MAREJEO

Ni kazi gani ambayo sukari inaweza kufanya katika lishe?

1. World Health Organization
<https://www.who.int/behealthy/healthy-diet>
2. World Health Organization
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Ulaji wa lishe bora: Vikundi vya Chakula

3. Tanzania's Ministry of Health, Community Development, Gender, Elderly and Children
<http://hssrc.tamisemi.go.tz/storage/app/uploads/public/5cf/a3d/8cd/5cfa3d8cd261b544310595.pdf>

Sukari huwekwa lebo vipi?

4. Tanzania Food Labelling Regulations 2006 /
<https://extranet.who.int/nutrition/gina#/en/node/36032>

Visasili vya sukari

5. World Health Organization
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
6. Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) (2015)
<https://www.gov.uk/government/publications/sacn-carbohydrates-and-health-report>
7. The World Dental Federation (DFI)
<https://www.fdiworlddental.org/take-charge-your-oral-health>
8. NeuroFAST (2013):
<https://cordis.europa.eu/docs/results/245/245009/final-consensus.pdf>





KUPATA MAELEZO ZAIDI

www.makingsenseofsugar.com/tz

OFISI YA WAANDISHI WA HABARI

press@makingsenseofsugar.com

