

CANDU KARBOHIDRAT



MBB EBOOK "Takut Gula & Nasi, Tapi Kuih Muih Time Sarapan / Petang Wajib?"

💡 Pengenalan:

Gula sikit punya takut nak makan. Minum pon air kosong jer 24 jam. Nasi pon kurang banyak sebab takut kencing manis katanya? Tapi dalam masa sama, belash 3–5 ketayap time sarapan, kek gluten-free dan kuih talam waktu makan petang. Katanya makan kudap kudap gluten free takder hal, lagi lagi bukan makan banyak pon. Tapi perasan tak, kenapa lepas makan benda bertepung ini

menyebabkan

- Perut berangin
- Jantung berdebar
- Nafas pendek
- Rasa panik
- Penglihatan kabur

Apa sebenarnya berlaku?

Semua ini boleh dijelaskan melalui **ERCS — Energy Regulation Collapse Syndrome**. Ini adalah model yang paling tepat untuk jelaskan bagaimana GGA ini berlaku.

BAB 1: Apa Itu ERCS?

ERCS = Energy Regulation Collapse Syndrome

Satu keadaan di mana sistem tenaga badan **runtuh** akibat stres kronik. Untuk konteks kali ini kita gunakan stress chemical iaitu dari makan makanan berasaskan tepung halus dengan kerap.

4 Fasa ERCS:

1. **E – Energy Demand Terlalu Tinggi**
 - Gula/starch masuk terlalu cepat → badan kelam-kabut
2. **R – Regulatory Failure**
 - CRH naik, cortisol jatuh → sistem kawalan rosak
3. **C – Cellular Stress**
 - Sel tenaga (mitokondria) overwork → penat, radikal bebas naik
4. **S – Sympathetic Overdrive**
 - Sistem saraf aktifkan mod kecemasan → simptom GGA keluar

Baik saya jelaskan satu satu ya.



🎨 BAB 2: Gula Biasa vs Tepung Halus — Mana Lebih Bahaya?

| Ciri | Gula Putih (10g) | Tepung Halus (10g) |
|--------------|------------------|--------------------|
| Kalori | 40 kcal | 39 kcal |
| GI | ~65 | 85–95 |
| Serapan | Laju | Sangat Laju |
| Risiko Crash | Sederhana | Tinggi |
| Simptom GGA | 🚨 Kadang | 🚨🚨 Sering |

Kenapa Tepung Lagi Teruk?

- **Bentuk serbuk** → luas permukaan besar → cepat dicerna
- Dicerna jadi **glukosa 100%**, tak perlu proses macam gula
- Spike gula darah **lebih tinggi & lebih lama** dari gula
- Cepat hilang → tenaga jatuh mendadak → **badan panik**
- CRH dihasilkan → **Adrenalin dilepaskan = jantung laju, perut**

panas, nafas pendek

Untuk pejelasan hal ini saya guna contoh kuih ketayap kegemaran rakyat malaysia.



Contoh : 1 ketayap = ~20g karbo (tepung + gula). Mustahil kita makan satu ketul jer, paling paling 5 ketul.

Makan 5 ketayap = 100g tepung halus (anggaran)

→ Serupa macam telan **9–10 sudu gula dengan pantas.**

→ Jika ambik gula semata ianya manis dan kita akan berhenti sebab mual.

Habis kuat boleh ambik gula macam tue pon jer 3 sudu gula.

→ Makanan yang beraskan tepung: tak rasa 'manis', dia rasa sedap jer hingga kita boleh makan banyak tanpa sedar.

→ Masalah utama dengan tepung adalah bila makan, **terus tukar jadi glukosa 100%** — tak macam gula biasa yang perlukan proses lagi.

→ Ini menyebabkan paras glukosa dalam darah **naik tinggi dengan cepat** (spike), **kemudian jatuh mendadak** (crash).

⚡ Kenapa Paras Glukosa Jatuh Mendadak Buat Badan Panik & Trigger Symptom GGA.

Untuk faham berkenaan hal ini kita kena tahu dan faham **apa itu Glukosa dan apa itu Tenaga (ATP)**

- Glukosa (gula dalam darah) ialah **gula ringkas** dari makanan seperti nasi, kuih, roti dan buah.

- Ia adalah **bahan api utama** yang digunakan oleh badan untuk hasilkan Tenaga (**ATP**)

📖 Apa Itu ATP?

- ATP adalah singkatan kepada **Adenosine Triphosphate** iaitu **mata wang tenaga.**

ATP digunakan bekal tenaga untuk

- Mengepam jantung
- Menyedut nafas
- Mengecutkan otot
- Membaiki tisu rosak
- Menyokong fungsi otak dan hormon

Mudah cakap semualah fungsi tubuh badan yang mana **Tanpa ATP, sel tak boleh hidup = MATI.**

Dari Gula ke ATP: Proses Penjanaan Tenaga

1. Makan karbohidrat → ditukar jadi glukosa dalam darah
 2. Glukosa masuk ke dalam sel dengan bantuan insulin
 3. Dalam sel, glukosa diproses melalui:
 - Glycolysis
 - Kreb's Cycle
 - Electron Transport Chain
 4. Hasilnya → **ATP** dihasilkan
-

Tapi Kenapa Paras Glukosa Boleh Jatuh Mendadak?

1. Makan makanan cepat serap, proses seperti tepung, kuih, kek → gula darah naik mendadak
2. Badan mengeluarkan **insulin secara agresif** untuk turunkan gula
3. Gula dalam darah jatuh terlalu cepat → sel tak sempat serap tenaga
4. Walaupun baru lepas makan, **sel sebenarnya kekurangan Tenaga (ATP)**

⚡ KENAPA GULA JATUH MENDADAK BUAT BADAN PANIK & TRIGGER SYMPTOM GGA

Untuk faham berkenaan hal ini kita kena tahu dan faham apa itu **Glukosa** dan apa itu **Tenaga (ATP)**



Ia adalah bahan api utama yang digunakan oleh badan untuk hasilkan **Tenaga (ATP)**

📱 APA ITU ATP?

ATP = Adenosine Triphosphate

Ini ialah mata wang tenaga

- Mengepam jantung
- Menyedut nafas
- Mengecutkan otot
- Membaki tisu rosak
- Menyokong fungsi otak dan hormon

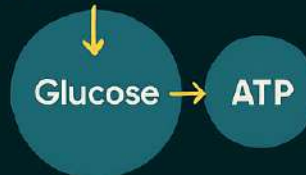


→ Tanpa ATP, sel tak boleh hidup.

🔄 DARI GULA KE ATP: PROSES PENJANAAN TENAGA

1. Makan karbohidrat → ditukar jadi glukosa dalam darah
2. Glukosa masuk ke dalam sel dengan bantuan insulin
3. Dalam sel, glukosa diproses melalui:
4. Hasilnya → ATP dihasilkan

Glukosa



🧠 TAPI KENAPA GULA BOLEH JATUH MENDADAK?

1. Makan makanan cepat serap (tepung, kuih, kek) → gula darah naik mendadak
2. Badan mengeluarkan insulin secara agresif untuk turunkan gula
3. Gula dalam darah jatuh terlalu cepat → sel tak sempat



Bila glukosa jatuh mendadak dan Tenaga (ATP) tak cukup, tubuh akan masuk "Survival mode" dengan tujuan untuk stabilkan paras glukosa dan tenaga (ATP) secepat mungkin.

🔄 Masalah berlaku bila Proses Ini jadi berulang-ulang mengakibatkan

- CRH, Adrenalin dan Cortisol terlalu kerap aktif
- Sistem stress rosak, kawalan hormon runtuh
- Otak & sel jadi 'penat', dan tak lagi respons baik

Maka bermulalah **ERCS (Energy Regulation Collapse Syndrome)** yang **manifestasikan dirinya dalam bentuk**

- Jantung berdebar
- Nafas pendek
- Perut panas
- Rasa cemas & panik
- Penglihatan kabur
- Sendawa tak berhenti
- Acid Reflux

Ringkas cerita

Glukosa = sumber untuk buat tenaga (ATP).

ATP = tenaga sebenar sel.

Kalau glukosa turun mendadak → sel tak cukup ATP → tubuh panik → CRH dilepaskan → badan masuk mod kecemasan.

Untuk konteks buku kali ini adalah tepung.

Tepung buat tenaga naik terlalu cepat → jatuh mendadak → otak panik → lepaskan CRH → naik adrenalin → jantung laju, perut panas, nafas pendek. Kalau ulang banyak kali, **sistem badan akan rosak** → masuk ke fasa GGA (Gastrik, GERD, Anxiety).

Senang kata bila makan kuih:

1. **Tepung halus masuk → glukosa naik mendadak**
2. **Insulin dilepaskan secara agresif**
3. **Tenaga jatuh tiba-tiba**
4. **Otak sangka dalam bahaya → CRH + adrenalin dilepaskan**
5. **Simptom bermula:**
 - Jantung laju
 - Perut kembung
 - Nafas laju
 - Rasa cemas
 - Tenguk tegang
 - Pandangan kabur

BAB 4: Nasi vs Tepung — Nasi Tak Bersalah

| Ciri | Nasi Putih | Tepung Halus |
|--------------|--------------------------------|-----------------|
| GI | 68–72 | 85–95 |
| Struktur | Butiran | Serbuk |
| Risiko Crash | ⚠ Rendah (jika makan dgn lauk) | 🚫 Tinggi |
| Serapan | Sederhana | Sangat Laju |
| Simptom GGA | ⚠ Kadang (ikut cara makan) | 🚫🚫 Kerap & kuat |

Kita sebagai orang asia tenggara secara genetic memang "TIP TOP" hadam nasi dengan sempurna. Takder isu pon. Nenek moyang kita dah beribu tahun makan nasi nie. Cuma tepung halus nie jer benda yang tersangatlah baru kita makan.

Pastikan

- Makan nasi dengan lauk berlemak/protein.
- Elakkan makan nasi kosong (memang tak lah kita nak buat)

✅ Tips Real Untuk Pesakit GGA/ERCS

Elak:

- Semua kuih tepung halus (gluten-free pun sama)
- Mee kuning, roti putih, kek moist
- Sarapan manis berkarbo tinggi (donut, karipap)

Boleh:

- Nasi dengan telur, ayam, daging dan makanan laut.
- Gula dalam kuantiti kecil (kita bukan boleh ambik banyak pon sebab akan mual) terutamanya **bersama lemak/protein. Ambik lepas makan jerlah buat jadi air sedap sedap.**

Analogi Mudah Untuk Faham Lagi Topik Kali ni.

| Makanan | Analogi |
|---------|--|
| Tepung | Petrol terbakar terlalu laju – enjin panas & rosak |
| Gula | Mancis – nyala cepat, tapi padam cepat |
| Nasi | Kayu api – terbakar perlahan, bagi tenaga tahan lama |

"Jangan takut nasi. Jangan takut akan gula.

Takutlah kuih tepung – sebab dialah yang paling bahaya dan paling ganas terhadap sistem tenaga anda."

Jika anda rasa:

- Asyik letih
- Nafas sempit lepas makan
- Perut kembung & berangin
- Doktor kata "semua normal"

Mungkin badan anda sedang alami **ERCS** mengakibatkan GGA.

Dan mungkin punca sebenar ialah **kuih muih waktu pagi petang yang anda tak boleh nak tinggal.**

 **Kenapa Kita Ketagih Tepung Halus? (Lagi Teruk Dari Gula!)**

Ya – ada sebab saintifik & neurologi kenapa ramai orang susah berhenti makan kuih, roti, kek, mee kuning.

Bukan sebab lapar pon. Tapi sebab **tepung halus 'hijack' otak, usus & sistem stres badan kita – terutamanya bila dah masuk fasa ERCS & GGA.**

Mari kita bongkar satu-satu:

1. Tepung Halus = Glukosa Laju Gila Masuk Badan

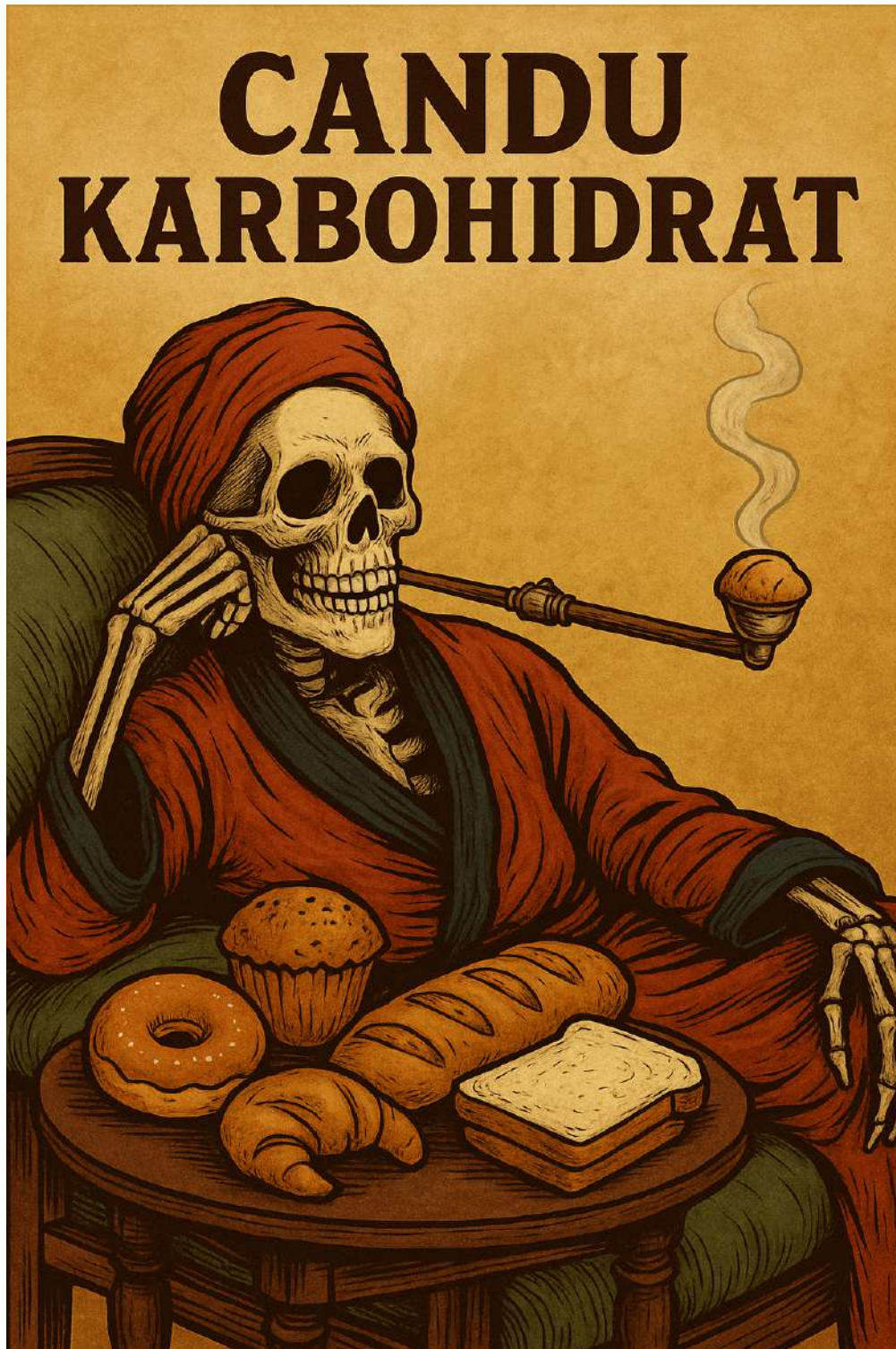
- Tepung halus (lagi-lagi bila dah bergabung dengan minyak dan gula) dicerna **lebih laju dari gula.**

- Bila glukosa naik laju → **otak dapat hentakan dopamin** (neuron

transmitter "gembira").

- Lagi cepat sesuatu masuk otak → lagi tinggi potensi **ketagihan**.

Tepung halus + gula + minyak = CANDU KARBOHIDRAT



2. Lepas Glukosa Naik, Ia Jatuh Mendadak → Otak Panik

- Insulin datang untuk turunkan gula → tapi dia datang dalam jumlah yang banyak sebab gula naik melambung
- Gula dalam darah **menjunam turun**.

- Tubuh mula panik untuk stabilkan semula bekalan gula dalam darah bagi menghasilkan tenaga terutama badan GGA.
- CRH, adrenalin mula naik → badan rasa cemas, lemah, lapar semula

Otak pun bisik:

"Aku perlukan kuih. Mee kuning. Roti canai. Cepat!"

Ini bukan lapar. Ini **ketagihan survival**.

3. Tepung Gandum Hasilkan candu (Exorphin) Dalam Otak

- Bila gluten dari tepung dipecahkan → ia hasilkan **exorphins** (bahan kimia ala-morfin)
- Ia melekat pada reseptor otak → rasa:
 - Tenang sekejap
 - Lega
 - Hilang cemas

Tapi... bila tak makan:

- **Otak rasa macam "ketagihan"** → jadi moody, kabur, cepat marah

Ini sebab ada klien MBB rasa **tak sedap badan bila tak ambil roti/kuih/mee. Kalau orang tua kita nasihatkan jangan makan tepung sah sah dia tak mengaku kita anak. Punya marah.**

4. Kitaran Usus-Otak Rosak (Leaky Gut + ERCS)

- Tepung halus rosakkan dinding usus → **leaky gut**
- Racun dari usus masuk darah → sampai ke otak →

neuroinflammation

- Otak jadi:
 - Susah kawal dopamin
 - Hilang signal lapar / kenyang
 - Sistem stres jadi liar

Hasilnya:

Makan tepung → gembira → crash → cemas → craving semula → ulang.

 **Dalam Klien GGA akibat ERCS, Ini Jadi Kitaran Yang Membinasakan.**

| Fasa | Apa Berlaku | Kesan |
|---------------|--------------------------|-------------------------------------|
| Spike | Glukosa naik + dopamin | Rasa lega sekejap |
| Crash | Gula jatuh + CRH naik | Cemas, lemah, reflux, panic |
| Crave | Otak nak "legakan" balik | Cari kuih / roti semula |
| Repeat | Makan lagi | Badan makin rosak, usus makin bocor |

✓ Ringkasan: Tepung Halus Memang Boleh Buat Ketagih — Secara Biokimia

Ini bukan masalah disiplin. Ini fisiologi yang dah kena hijack.

🧠 "Tepung ni macam candu. Bila makan, otak rasa lega sekejap. Tapi bila tenaga jatuh mendadak, otak jadi panik — dan dia suruh kita cari benda yang bagi lega cepat. Maka berulanglah kita makan kuih, kek, roti mee... tanpa sedar, kita tengah duduk dalam 'loop' yang rosakkan usus, hormon, dan otot kita."

Berikut adalah cara **3 Fasa Produk MBB** membantu memulihkan badan yang telah "terperangkap" dalam **loop ketagihan tepung halus, GGA & ERCS** seperti yang diterangkan tadi:



Carta Penggunaan produk-produk MBB



1

FASA PERTAMA

Amalkan **HAWFIPLUS/HAWFIULTRA**
& mula praktikkan MBB dalam diet harian.

2

FASA KEDUA

Kali ini, penggunaan **HAWFIPLUS/HAWFIULTRA**
disertakan dengan **HAPPY D Pro** dan **Real B**.
Untuk mengembalikan semula keupayaan bersenam
& bantu tambah berat otot yang hilang.

3

FASA KETIGA

Ketiga pula, penggunaan **HAWFIPLUS/HAWFIULTRA**
disertakan **Microbal** & **REAL C PRO**.
Untuk terus kekalkan kestabilan bakteria usus
& hentikan radang kronik

Produk keperluan

Calming Massage Lotion

Boleh digunakan pada bila-bila masa untuk mengeluarkan
angin dengan tanpa merengsakan kulit.

🔑 FASA 1: DETOX & STABILKAN GULA DARAH

Produk: HAWFI PLUS

🎯 Matlamat:

- Keluarkan sisa makanan, toksin & gas yang berlebihan
- Kawal serapan karbohidrat → elak glukosa naik mendadak
- Bantu "retrain" sistem tenaga agar tak panik setiap kali makan

🔍 Bagaimana Ia Bekerja:

- **Psyllium Husk & Inulin:** Lambatkan penyerapan glukosa dari makanan
- **Hawthorn Berry + Beetroot:** Stabilkan tekanan darah & aliran darah ke otak
- **Vitamin C:** Kurangkan keradangan usus → bantu repair leaky gut

💡 *Kesan:*

- ✓ Glukosa tak lagi spike → tak perlu CRH & adrenalin yang panik
 - ✓ Perut kurang berangin, jantung lebih tenang, nafas stabil
-

⚡ FASA 2: PULIHKAN TENAGA & STABILKAN HORMON STRES

Produk: REAL B + HAPPY D PRO

🎯 *Matlamat:*

- Aktifkan semula sel tenaga (mitokondria) yang dah penat
- Kurangkan keperluan CRH → bantu stabilkan sistem stres
- Naikkan semula "tenaga sel otak & badan" yang selama ini merudum

🔍 *Bagaimana Ia Bekerja:*

- **REAL B (CoQ10, B Complex, Ginseng)** → aktifkan mitokondria, sokong adrenal
- **HAPPY D PRO (D3 + K2)** → kawal imun, bantu regulate CRH & serotonin
- Gabungan ini bantu otak "reset" semula sistem hormon stres

💡 *Kesan:*

- ✓ Kurang rasa panik selepas makan
 - ✓ Nafas lebih dalam, jantung tak lagi berdebar
 - ✓ Lebih tenang walaupun ada stres ringan
-

🛡️ FASA 3: BINA BALIK BAKTERIA BAIK & KAWAL KERADANGAN

Produk: MICROBAL + REAL C PRO

🎯 *Matlamat:*

- Perbaiki usus yang bocor (leaky gut)
- Turunkan keradangan saraf & otak
- Hentikan loop craving-gula-cemas

🔍 *Bagaimana Ia Bekerja:*

- **Microbal (Probiotik anti-histamin)** → baik pulih flora usus
- **Real C PRO (Curcumin, Quercetin, Glutamine)** → kurangkan

keradangan, sembuhkan usus

- Kawal semula signal lapar / kenyang dari usus ke otak

💡 *Kesan:*

- ✓ Hilang craving roti/kek/kuih
- ✓ Mood lebih stabil
- ✓ Usus & tenaga tak lagi bergantung pada karbo cepat serap

✅ RUMUSAN:

Kalau anda:

- **Asyik craving kuih/kek/kuih talam**
- **Jantung berdebar lepas makan**
- **Penat, kabur, cemas tiba-tiba**
- **Doktor kata semua normal tapi badan tak okay**

➔ Anda mungkin sedang berada dalam loop GGA akibat **ERCS berpunca dari ketagihan tepung halus.**

Dan 3 FASA MBB ini bukan ubat — tapi satu proses pemulihan menyeluruh yang bantu *reset semula sistem tenaga, hormon dan usus anda.*

Untuk nasihat lanjut atau nak tahu fasa mana paling sesuai untuk mula, **sila hubungi Dietitect anda atau lawati MBB Diet Centre KLCC untuk pemeriksaan menyeluruh.**