

Gula darah adalah mengacu pada gula yang mengalir melalui aliran darah tubuh kita guna memasok energi untuk semua sel dalam tubuh kita.

Gula ini terbuat dari makanan yang kita makan. Tubuh manusia mengatur kadar glukosa darah sehingga membuat tidak terlalu tinggi atau terlalu rendah untuk menjaga kondisi stabilitas atau keseimbangan di dalam darah tubuh kita (homeostasis) dan sangat diperlukan dan berfungsi bagi tubuh kita.

Keliru pada penggunaan kata “gula” di “gula darah” adalah istilah sehari-hari. Glukosa merupakan salah satu jenis gula. Gula sangat sederhana bentuknya seperti butiran kristal.

Tubuh kita mencerna karbohidrat menjadi glukosa, gula dalam darah yang dapat dengan mudah mengkonversi menjadi energi. Rumus kimia untuk glukosa adalah $C_{6H_{12}O_6}$.

Sistem pencernaan manusia memecah karbohidrat dari makanan menjadi berbagai molekul gula salah satunya adalah glukosa, sumber utama energi tubuh. Glukosa akan langsung dari sistem pencernaan ke dalam aliran darah setelah makanan dikonsumsi dan dicerna.

Glukosa hanya dapat memasuki sel jika ada insulin dalam aliran darah. Tanpa insulin sel-sel akan “kelaparan”. Setelah makan, konsentrasi gula darah meningkat, pankreas melepaskan insulin secara otomatis sehingga glukosa memasuki sel, karena semakin banyak sel menerima glukosa, kadar gula darah turun menjadi normal lagi.

Glukosa berlebih disimpan sebagai glikogen dalam hati dan otot. *Setelah makan kadar glukosa meningkat, insulin dilepaskan dari pankreas ke dalam aliran darah, kadar gula darah turun kembali, Jika Anda belum makan untuk sementara dan darah glukosa konsentrasi tetap turun, pankreas melepaskan hormon lain yang disebut glukagon. Glukagon memicu pemecahan glikogen menjadi glukosa, sehingga mendorong kadar glukosa darah kembali ke normal.*

Kita harus sadar terhadap kesehatan gula darah sejak dini. Inilah awal dari sumber penyakit hebat seperti diabetes. Diabetes penyakit berbahaya di dunia dan bukan penyakit instan, namun penyakit yang tertanam di dalam tubuh kita akibat pola hidup sehat yang salah.

Makanan menjadi faktor penting meningkatnya gula darah, sebisa mungkin harus mengatur pola makan yang sehat pula.