

1

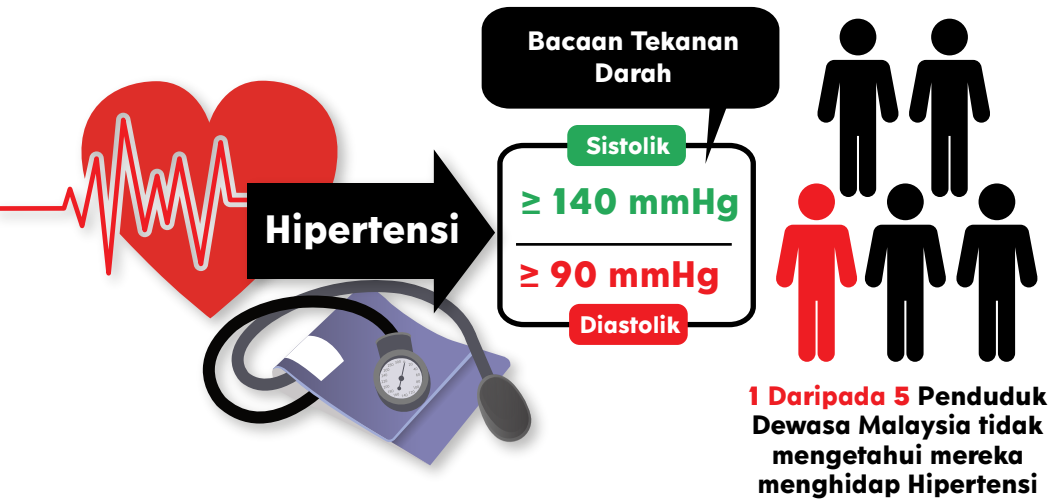
ADAKAH ANDA SALAH SEORANG PENGHIDAP HIPERTENSI



*Sumber: NHMS 2015

2

AMBIL TAHU TEKANAN DARAH ANDA

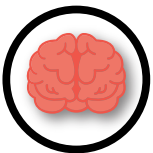


*Sumber: CPG HPT 2018

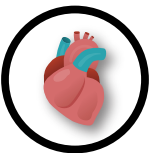
*Sumber: NHMS 2015

3

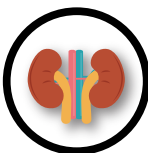
KOMPLIKASI PENYAKIT HIPERTENSI



Strok



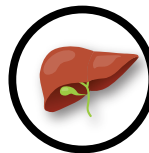
Kegagalan Jantung



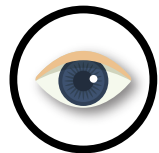
Kegagalan buah pinggang



Kanser



Kegagalan Hati



Penglihatan terjejas

CEGAH SEBELUM LEWAT!!

#SedapTakSemestinyaMasin

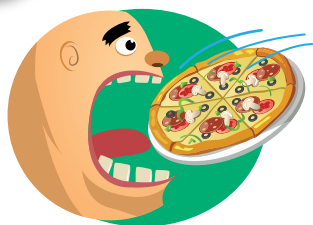


Kementerian Kesihatan
Malaysia



4

KOMPLIKASI PENGAMBILAN GARAM TERHADAP TEKANAN DARAH DAN JANTUNG



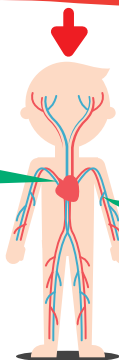
Makan makanan tinggi garam

Aras Natrium (Sodium) dalam darah **MENINGKAT**

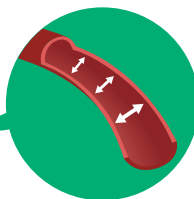


Isipadu cecair dalam saluran darah **MENINGKAT**

Beban jantung **MENINGKAT**



Tekanan dalam salur darah **MENINGKAT**



*Sumber: Drenjanecvic-Pericetkal.kidney Blood Press Res. 2011

5

MANFAAT PENGURANGAN GARAM TERHADAP KESIHATAN



PENURUNAN 1%
Tekanan darah (Individu sihat)



PENURUNAN 3.5%
Tekanan darah (individu dengan Hipertensi)



Mencegah 2.5 juta kematian penduduk dunia setahun

Hadkan pengambilan garam kepada **1 Paras Sudu Teh** dalam sehari

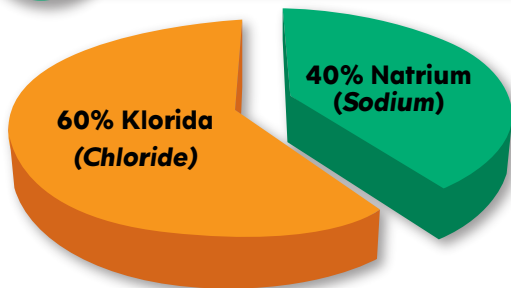
+1 Tahun tanpa penyakit sepanjang hayat



*Sumber: 1. Grundal NA, Hubeck, Grudal, Jurgens G. The Cochrane Collaboration. 2017
2. Aburto NJ, Ziolkouska A, Hooper L, Elliot Pz Cappuccino EP, and Meerpohl JJ. Effect of lower sodium intake on health: system review and meta-analysis BMJ 2013; 346 : f1326

6

APA ITU GARAM?



Garam merupakan sejenis perisa makanan. Nama kimia (saintifik) bagi garam adalah Natrium Klorida (Sodium Chloride). Garam terdiri daripada 60% Klorida (Chloride) dan 40% Natrium (Sodium)

#SedapTakSemestinyaMasin



7

SARANAN PENGAMBILAN GARAM SEHARI

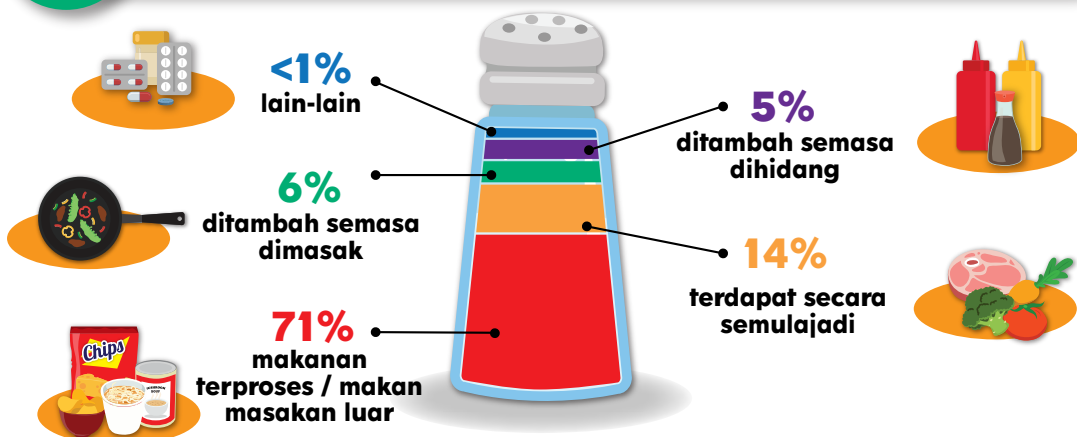
AMBIL GARAM **5g** SEHARI = **1** PARAS SUDU TEH
= **2000mg sodium**



*Sumber: WHO-Guideline: Sodium Intake for Adult and Children. 2012

8

KETAHUI SUMBER GARAM DALAM DIET SEHARIAN ANDA



*Sumber: Harnack LI, Cogswell ME, et al. Sources of Sodium in US Adult from 3 Geographi Regions. Circulation. 2017; 135: 1775-1783

9

KELIRU DENGAN JENIS GARAM BERBEZA?



Garam Halus



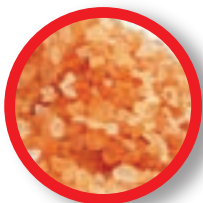
Garam Kasar



Garam Kosher



Garam Buluh



Garam Bukit



Garam Himalaya

SEMUA JENIS GARAM MEMPUNYAI KANDUNGAN SODIUM YANG HAMPIR SAMA

*Sumber: 1. www.actiononsalt.org.uk/differenttypesofsalt. Nov2017
2. www.butterjournal.com/salt-types. Nov2017

#SedapTakSemestinyaMasin



Kementerian Kesihatan
Malaysia



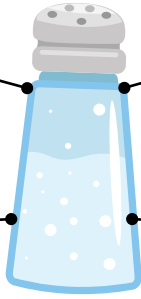
PILIHAN YANG LEBIH SIHAT

**Dikurangkan Natrium
(Reduced Sodium)**

25% kurang Natrium (Sodium) dari kandungan asal

**Sangat Rendah Natrium
(Very Low Sodium)**

0.04g / 100g (pepejal)
atau
0.02g / 100ml (cecair)

**Rendah Natrium
(Low Sodium)**

0.12g / 100g (pepejal)
atau
0.06g / 100ml (cecair)

**Bebas Natrium
(Free Sodium)**

0.005g / 100g (pepejal)
atau
0.005g / 100ml (cecair)

BACA DAHULU SEBELUM PILIH

*Rujukan: Panduan Pelabelan dan Akaun Pemakanan, 2010

DI MANA GARAM BERSEMBUNYI?

**AWAS!**

Kebanyakan garam yang diambil adalah tersembunyi dalam makanan



Selain daripada GARAM, nama lain yang biasa digunakan bagi Natrium (Sodium) adalah seperti berikut:

- Sodium Chloride
- Sodium Nitrate
- Monosodium glutamate (MSG)
- Natrium Klorida
- Sodium Benzoate
- Baking Soda
- Sodium Bicarbonate
- Disodium Phosphate
- Sodium Alginate
- Sodium Hydroxide
- Sodium Propionate
- Sodium Sulfite

*Sumber: Source of sodium American Heart Association, 2017

MAKANAN TINGGI GARAM

**Bahan Perisa**

Kicap, sos tomato, sos tiram, taucu, MSG, kiub perisa, perencah makanan segera, mayonis dan salad dressing

**Makanan Terproses**

Makanan dalam tin (sardin, tuna, sup cendawan), sosej, keju, kacang, piza, bebola ikan, nugget dan burger

**Makanan Diawet**

Ikan bilis, udang kering, ikan masin, ikan pekasam, daging salai, telur masin, jeruk sayur, jeruk buah, acar buah, belacan, cencaluk dan budu

**Makanan Ringan**

Keropok udang / ikan, mi segera, kerepek ubi, papadom, kacang masin, kerepek kentang dan biskut masin

#SedapTakSemestinyaMasin

13

TIPS KURANGKAN GARAM SEMASA MEMASAK

1



Banyakkan penggunaan perencah asli seperti jus limau, lengkuas, serai dan rempah-ratus

2



Gunakan garam/kicap/sos secara sedikit dalam masakan

3



Gunakan bahan masakan yang semula jadi dan bukan yang telah diproses

4



Sekiranya perlu, tambah garam selepas api ditutup. (Rasa masin akan lebih ketara dalam makanan yang kurang panas)

5



Utamakan cara masakan berkuah/ bersup kerana rasa masin akan lebih ketara dalam masakan berkuah

6



Rendamkan bahan kering seperti ikan bilis, ikan kering dan udang kering sebelum dimasak untuk mengurangkan kandungan garam

14

TIPS KURANGKAN GARAM SEMASA MEMBUAT PILIHAN

1



Pilih masakan yang dimasak dengan bahan segar berbanding makanan terproses

2



Pilih nasi putih atau nasi perang berbanding nasi berperisa (contoh: nasi tomato, nasi ayam dan nasi beriani)

3



Minta makanan anda dikurangkan garam atau MSG

4



Ganti makanan ringan yang masin seperti keropok, kerepek dan kacang masin dengan buah segar

5



Baca label makanan sebelum membeli. Pilih makanan yang dilabelkan “**Dikurangkan Natrium, Rendah Natrium, Sangat Rendah Natrium dan Bebas Natrium**”

6



Minta asingkan kuah, sos atau salad dressing dalam hidangan sewaktu pesanan

15

TIPS KURANGKAN GARAM SEMASA MAKAN

1



Nikmati hidangan anda tanpa sos/kicap tambahan

2



Nikmati rasa asli buah-buahan segar tanpa serbuk asam atau garam

3



Kurangkan makan makanan segera, makanan terproses dan makanan ringan

4



Kunyah lebih lama sebelum telan untuk menghayati rasa masin semula jadi dalam makanan

5



Apabila makan hidangan berkuah/ bersup, guna garfu dan 'chopstick' sahaja tanpa menggunakan **SUDU** bagi mengelakkan pengambilan kuah/sup yang berlebihan

6



Berhenti makan dan beritahu pengendali makanan sekiranya masakan yang dihidangkan masin

#SedapTakSemestinyaMasin





APA ITU PENGIRAAN SODIUM?

Mengenal pasti kandungan sodium dalam makanan dan minuman menggunakan **SISTEM POINT SODIUM** dalam langkah pengurangan pengambilan garam

200mg SODIUM = 1 POINT SODIUM

*Sumber: Jadual Komposisi Makanan Malaysia, 2005

SARANAN PENGAMBILAN SEHARI
2000mg SODIUM (1 paras sudu teh garam) = 10 POINT SODIUM

KUMPULAN	POINT SODIUM / HARI
MAKANAN SEMULAJADI	*2
HIDANGAN UTAMA	6 - 8
HIDANGAN SAMPINGAN	0 - 2
JUMLAH	10

*Terdapat 2 point sodium secara semulajadi dalam makanan yang belum diproses/ dimasak/ disediakan

MAKANAN MALAYSIA MENGIKUT POINT SODIUM

4 Point Sodium



Nasi Lemak (210g)

494 kkal
840mg sodium

12 Point Sodium



Mi Kari Ayam (410g)

529 kkal
2456mg sodium

6 Point Sodium



Nasi Ayam (330g)

525 kkal
1112mg sodium

6 Point Sodium



Burger Ayam (210g)

632 kkal
1168mg sodium

3 Point Sodium



Roti Canai (94g)

298 kkal
503mg sodium

2 Point Sodium



Kuah Dhal (175g)

133 kkal
405mg sodium

17 Point Sodium



Laksa (629g)

381 kkal
3353mg sodium

1 POINT SODIUM (200mg)

*Sumber: Jadual Komposisi Makanan Malaysia, 2005

**KUAH/
PES/
KONDIMEN**



- 1/2 mangkuk kecil kuah dhal
- 1 sudu makan sambal tumis
- 3 sudu teh mayonis

**KARBOHIDRAT
/ KUIH**



- 3 sudu makan mi kuning
- 1 biji kuih apam (kelapa)
- 2 keping roti putih

**MAKANAN
SIAP
MASAK**



- 1 mangkuk kecil nasi ayam (nasi sahaja)
- 1 keping thosai
- 1 biji pau ayam

**MAKANAN
TERPROSES**



- 1 biji bebola ayam
- 1/2 paket kecil snek mi berperisa ayam
- 2 keping keropok ikan

	Jenis	Kuantiti	URT	Sodium (mg)	Point
Sarapan Pagi	Nasi lemak, set				
	• Nasi	1	cawan	172	1
	• Kacang goreng, Ikan bilis	1	sudu makan	212	1
	• Sambal Cili	1	sudu makan	255	1
	• Timun	3	hiris	1	
Tengahari	Telur rebus	1/4	biji	20	
	Teh, dengan gula, kurang manis	1	cawan	14	
	Nasi putih	2	cawan	11	
	Ayam masak lemak				
• Ayam tanpa kulit	1	ketul	31		
• Kuah lemak	4	sudu makan	194	1	
Minum Petang	Sayur campur				
	• Labak merah	3	sudu makan		
	• Kobis	1	cawan		
	• Sos tiram	1	sudu teh	271	1
	• Epal merah	1	biji	3	
Makan Malam	Kuih apam, gula hangus	2	biji	195	1
	Minuman kopi				
	• Serbuk kopi segera	1	cawan	3	
	• Susu tepung, rendah lemak	2	sudu makan	31	
	• Gula	2	sudu makan	0	
Jumlah Point (sodium)	Nasi putih	2	cawan	11	
	Kari ikan				
	• Ikan tenggiri	1	keping	62	
	• Kuah kari	4	sudu makan	154	1
	• Terung	1/2	cawan	3	
	Sayur bendi goreng				
	• Bendi	1	cawan	1	
	• Kicap	1	sudu makan	281	1
• Bawang putih	1	ulas	1		
• Buah tembikai	1	keping	3		
Jumlah Point (sodium) + 2 Point Makanan Semulajadi				1928	8
Jumlah Point (sodium) + 2 Point Makanan Semulajadi				10	10

2 POINT SODIUM
Makanan semulajadi meliputi :

- Protein:** Ayam, daging, telur, Ikan, makanan laut (mentah)
- Sayur-sayuran**
- Karbohidrat:** Nasi, karbohidrat berasaskan beras, buah-buahan
- Minuman:** Teh, kopi, sirap, gula, susu

ANGGARAN KASAR

POINT SODIUM (KIRA) : 8
POINT SODIUM (SEMULAJADI) : 2
JUMLAH POINT SODIUM : 10

PENGIRAAN SEBENAR

JUMLAH SODIUM : 1928mg
POINT SODIUM : 10

* Sila barjumba dengan Pegawai Dietetik / Pegawai Sains Pemakanan untuk maklumat lanjut.

#SedapTakSemestinyaMasin

