

ADAKAH ANDA SALAH SEORANG PENGHIDAP HIPERTENSI?



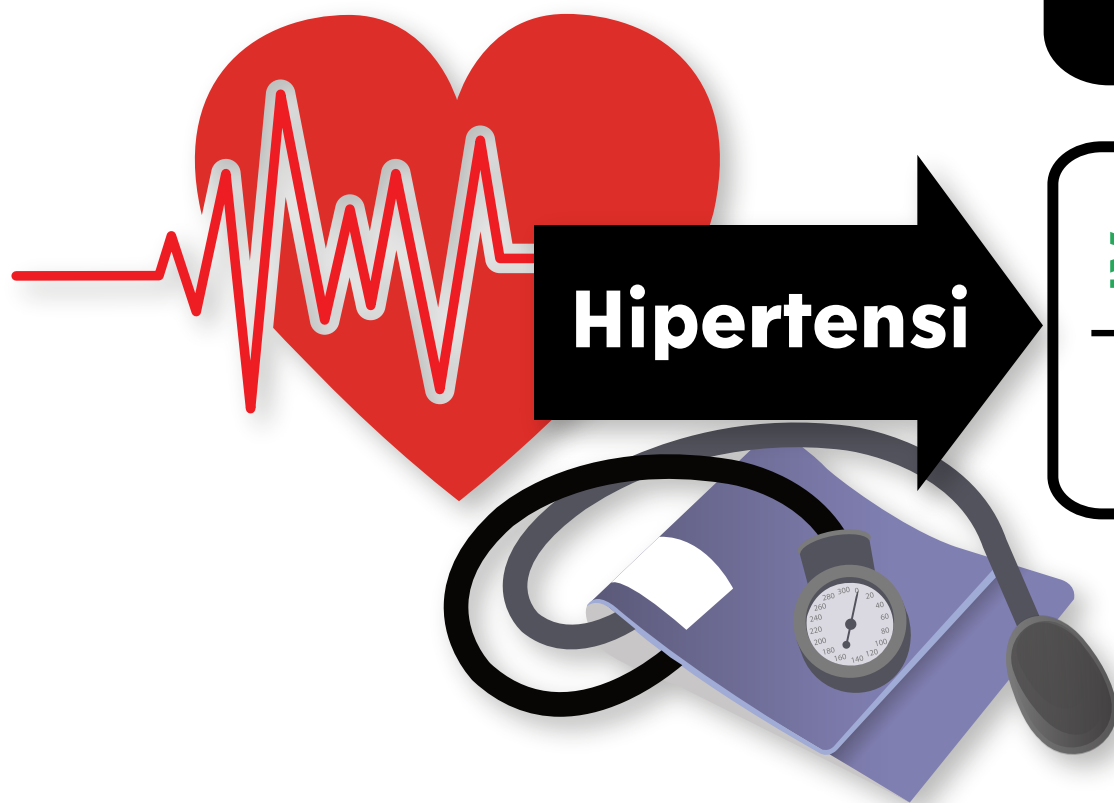
1 Daripada 3
Penduduk Dewasa
Malaysia menghidap
Hipertensi

**Sumber: NHMS 2015*

#SedapTakSemestinyaMasin



AMBIL TAHU TEKANAN DARAH ANDA



Bacaan Tekanan Darah

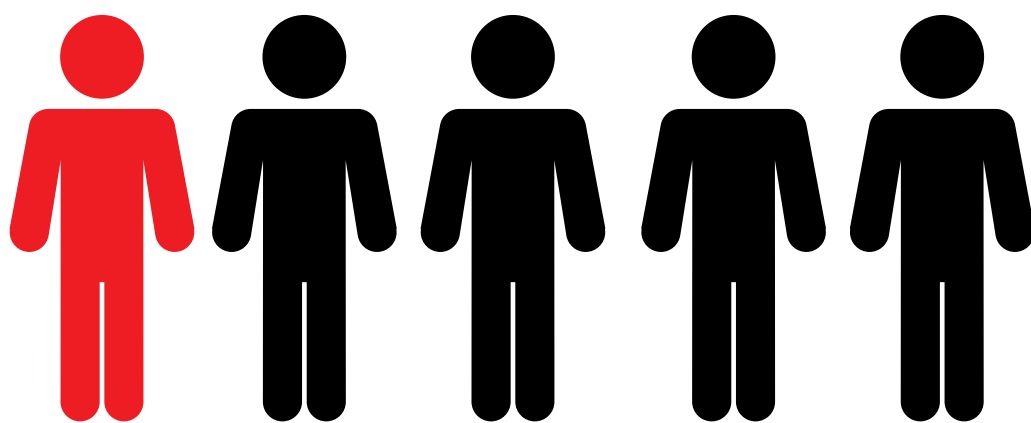
Sistolik

≥ 140 mmHg

≥ 90 mmHg

Diastolik

**Sumber: CPG HPT 2018*



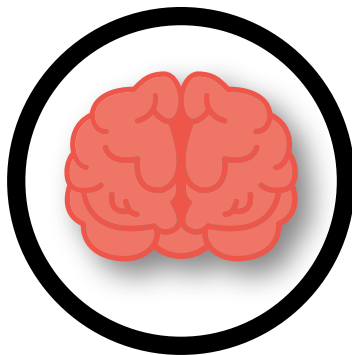
1 Daripada 5 Penduduk Dewasa Malaysia tidak mengetahui mereka menghidap Hipertensi

**Sumber: NHMS 2015*

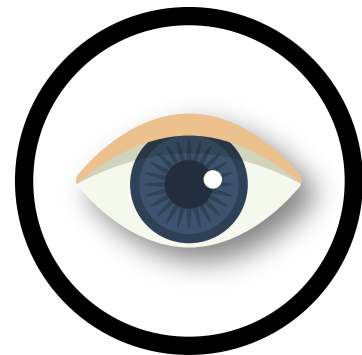
#SedapTakSemestinyaMasin



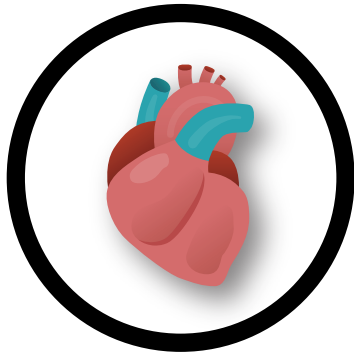
KOMPLIKASI PENYAKIT HIPERTENSI



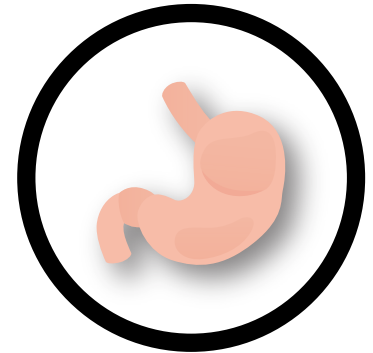
Strok



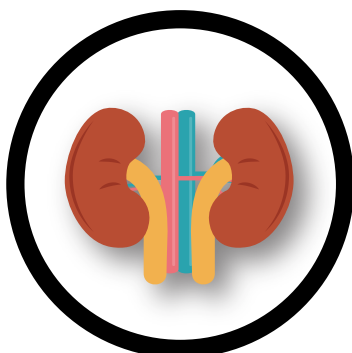
Penglihatan terjejas



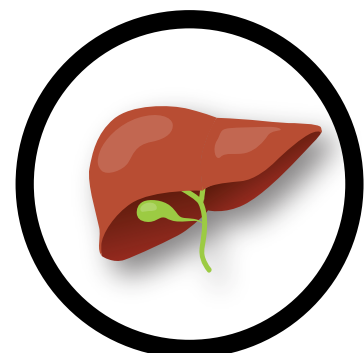
Kegagalan Jantung



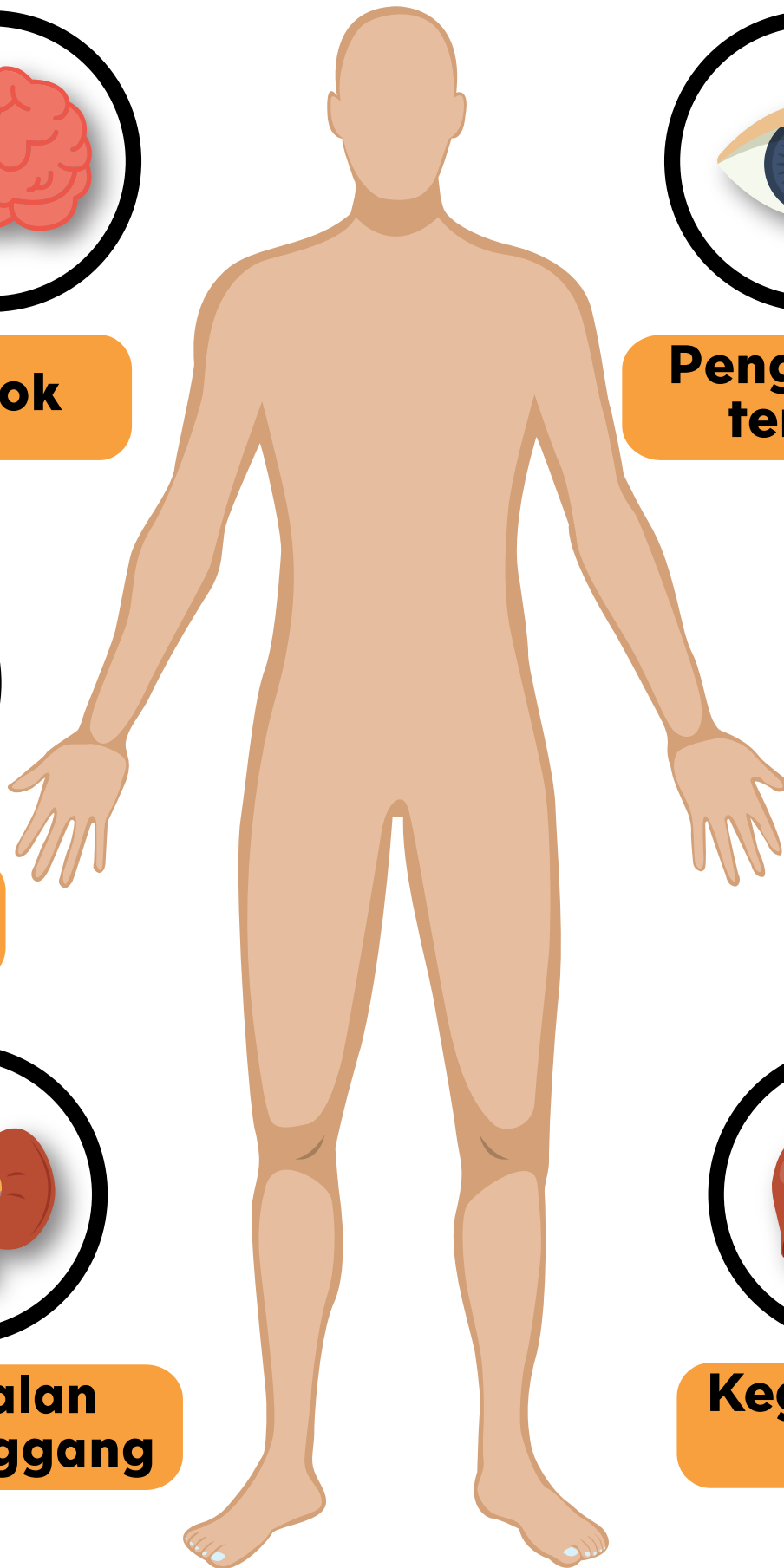
Kanser



Kegagalan buah pinggang



Kegagalan Hati



CEGAH SEBELUM LEWAT!!

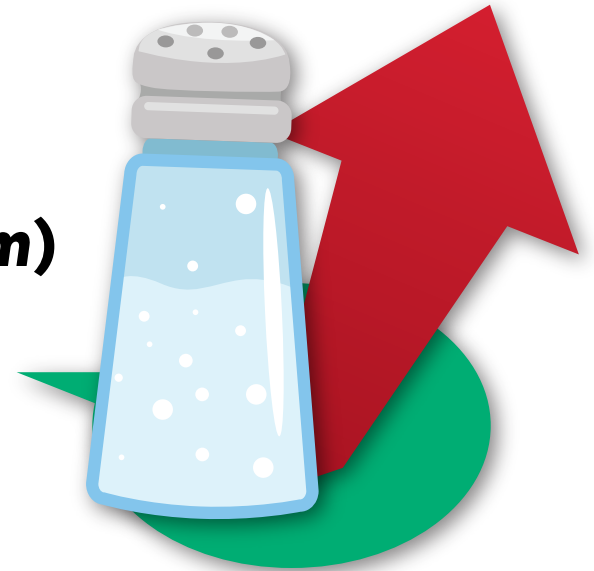
#SedapTakSemestinyaMasin

KOMPLIKASI PENGAMBILAN GARAM TERHADAP TEKANAN DARAH DAN JANTUNG

Makan makanan tinggi garam



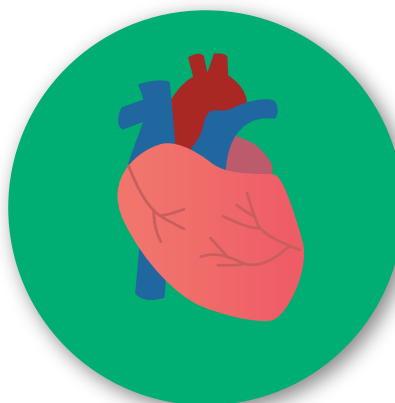
Aras Natrium (Sodium) dalam darah **MENINGKAT**



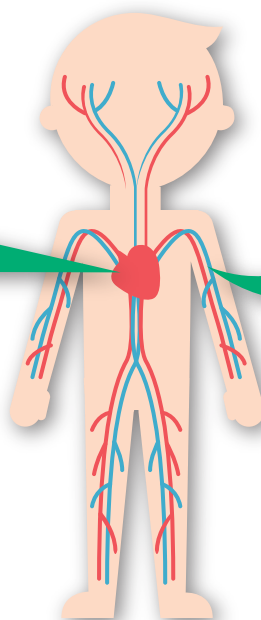
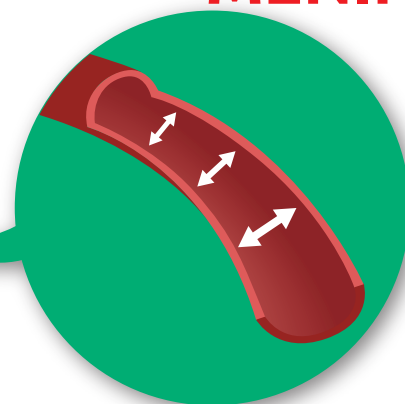
Isipadu cecair dalam saluran darah **MENINGKAT**



Bebanan jantung **MENINGKAT**



Tekanan dalam salur darah **MENINGKAT**



*Sumber: Drenjancevic-Pericietxal.kidney Blood Press Res. 2011

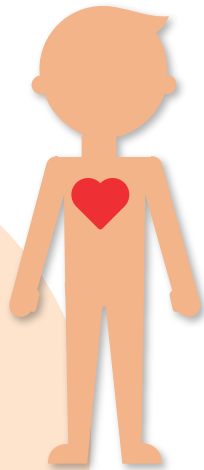
#SedapTakSemestinyaMasin

MANFAAT PENGURANGAN GARAM TERHADAP KESIHATAN

PENURUNAN

1%

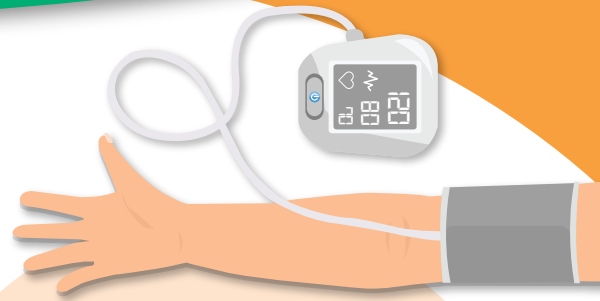
**Tekanan darah
(Individu sihat)**



PENURUNAN

3.5%

**tekanan darah
(individu dengan
Hipertensi)**



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



**Mencegah
2.5 juta kematian
penduduk
dunia setahun**

+1

**Tahun tanpa
penyakit
sepanjang hayat**

**Sumber:*

1. Graundal NA, Hubeck_Grudal, Jurgens G. The Cochrane Collaboration. 2017

2. Aburto NJ, Ziolkouska A, Hooper L, Elliot P, Cappuccio FP, and Meerpahl JJ. Effect of lower sodium intake on health: system review and meta-analysis BMJ 2013; 346 : f1326

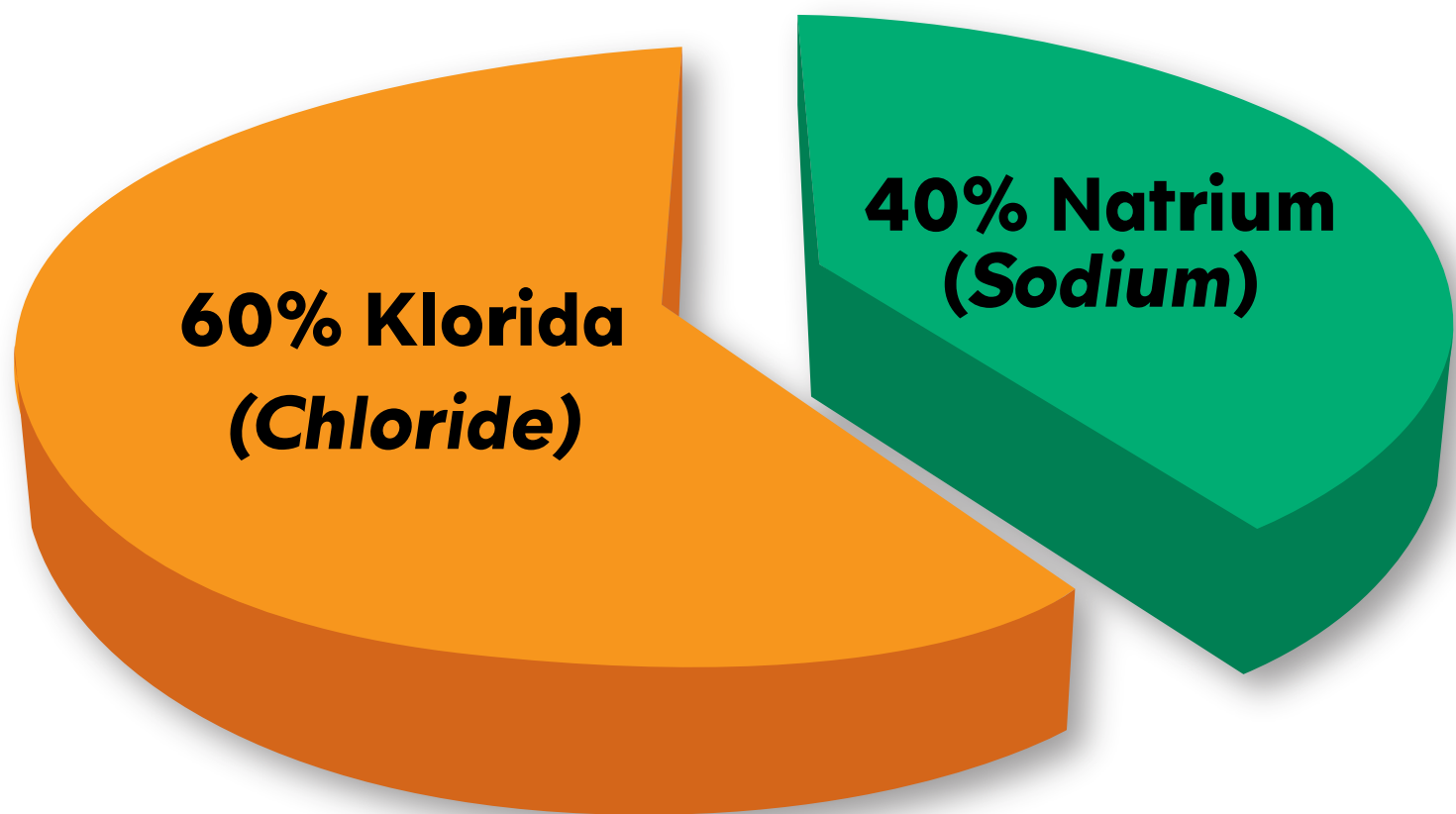
#SedapTakSemestinyaMasin



Kementerian Kesihatan
Malaysia



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



Kementerian Kesihatan
Malaysia



SARANAN PENGAMBILAN GARAM SEHARI

AMBIL **5g**
GARAM
SEHARI

=

1 PARAS
SUDU TEH



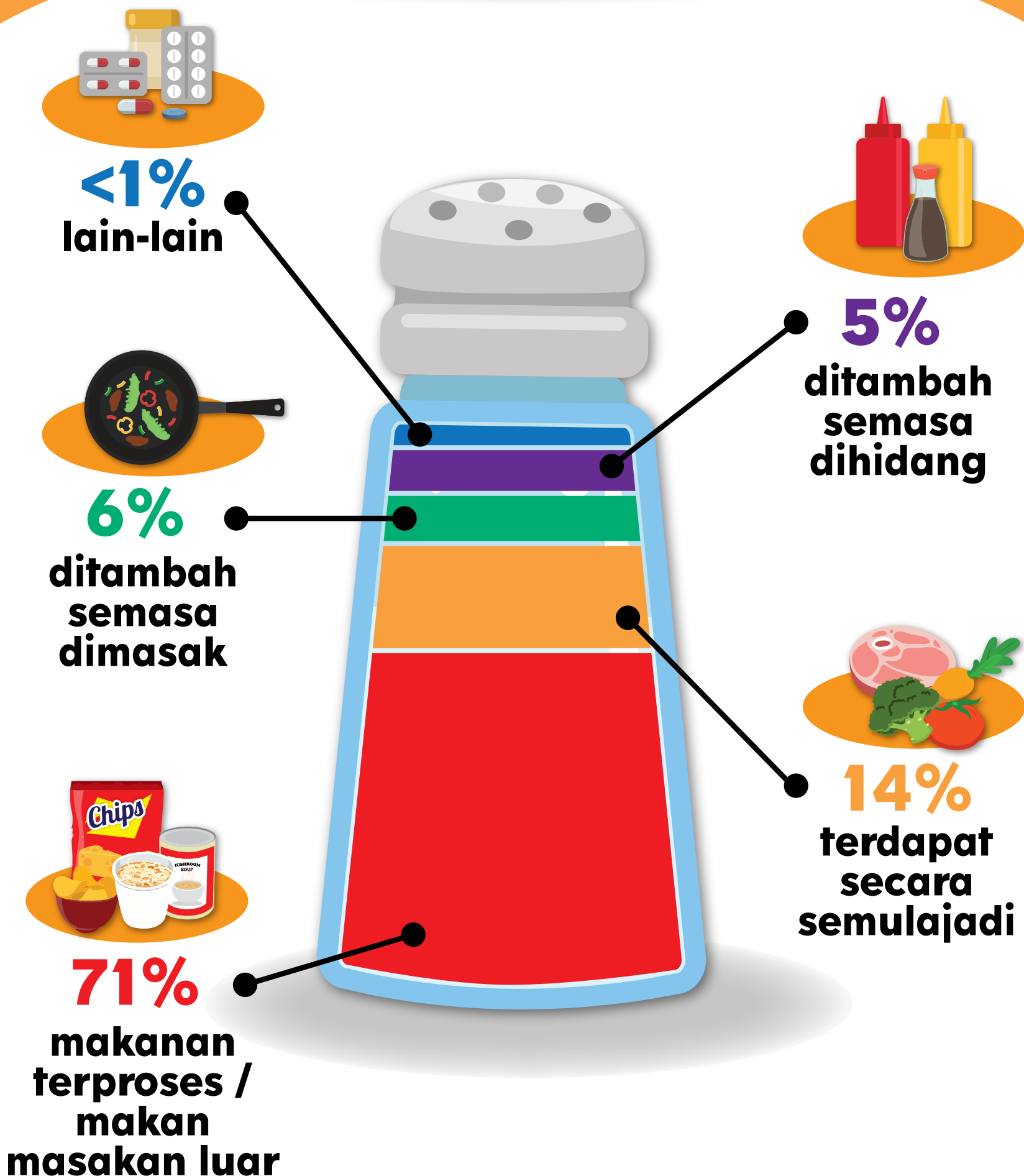
= **2000mg sodium**

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

#SedapTakSemestinyaMasin



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

#SedapTakSemestinyaMasin



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



BACA LABEL MAKANAN

PILIHAN YANG LEBIH SIHAT

Dikurangkan Natrium (*Reduced Sodium*)

25% kurang Natrium
(*Sodium*) dari kandungan
asal

Rendah Natrium (*Low Sodium*)

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



Sangat Rendah Natrium (*Very Low Sodium*)

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

Bebas Natrium (*Free Sodium*)

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

BACA DAHULU SEBELUM PILIH

*Sumber: Panduan Pelabelan dan Akuan Pemakanan. 2010

#SedapTakSemestinyaMasin

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

#SedapTakSemestinyaMasin



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

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 semulajadi 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

#SedapTakSemestinyaMasin

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



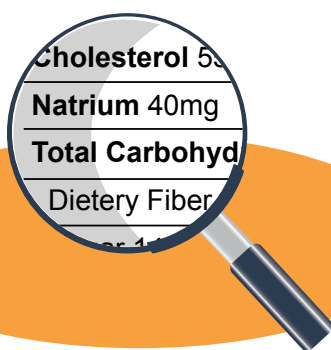
Minta makanan anda dikurangkan garam atau MSG

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

#SedapTakSemestinyaMasin

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 telah diproses dan makanan ringan

4



Kunyah lebih lama sebelum telan untuk menghayati rasa masin semulajadi 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

PENGIRAAN SODIUM

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*

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

KUMPULAN	<i>POINT SODIUM</i> / 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

*Sumber: Jadual Komposisi Makanan Malaysia. 2005

#SedapTakSemestinyaMasin



Kementerian Kesihatan
Malaysia

MAKANAN MALAYSIA MENGIKUT POINT SODIUM



4 Point Sodium

Nasi Lemak (210g)
494 kcal, 840mg sodium



6 Point Sodium

Nasi Ayam (330g)
525 kcal, 1112mg sodium



12 Point Sodium

Mi Kari Ayam (410g)
529 kcal, 2456mg sodium



2 Point Sodium

Kuah Dhal (175g)
133 kcal, 405mg sodium



3 Point Sodium

Roti Canai (94g)
298 kcal, 503mg sodium



17 Point Sodium

Laksa (629g)
381 kcal, 3353mg sodium



6 Point Sodium

Burger Ayam (210g)
632 kcal, 1168mg sodium

*Sumber: Jadual Komposisi Makanan Malaysia. 2005

#SedapTakSemestinyaMasin

SATU POINT SODIUM

1 POINT SODIUM (200mg)

KUAH / PES / KONDIMEN



½ 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



½ paket kecil
snek mi perisa
ayam







2 keping
keropok ikan

#SedapTakSemestinyaMasin

HIDANGAN 2000mg SODIUM (10 POINT)

CONTOH MENU

	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	
• Telur rebus	1/4	biji	20		
	Teh, dengan gula, kurang manis	1	cawan	14	
 Tengahari	Nasi putih	2	cawan	11	
	Ayam masak lemak				
	• Ayam tanpa kulit	1	ketul	31	
	• Kuah lemak	4	sudu makan	194	1
	Sayur campur				
• Lobak merah	3	sudu makan			
• Kobis	1	cawan			
• Sos tiram	1	sudu teh	271	1	
Epal merah	1	biji	3		
 Minum Petang	Kuih apam, gula hangus	2	biji	195	1
	Minuman kopi	1	cawan		
	• Serbuk kopi segera	1	sudu teh	3	
	• Susu tepung, rendah lemak	2	sudu makan	31	
	• Gula	2	sudu teh	0	
 Makan Malam	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)				1928	8
Jumlah Point (sodium) + 2 Point Makanan Semulajadi					10

2 POINT SODIUM Makanan semulajadi meliputi :

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

ANGGARAN KASAR

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

PENGIRAAN SEBENAR

JUMLAH SODIUM : 1928mg
POINT SODIUM : 10

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

#SedapTakSemestinyaMasin

