

1

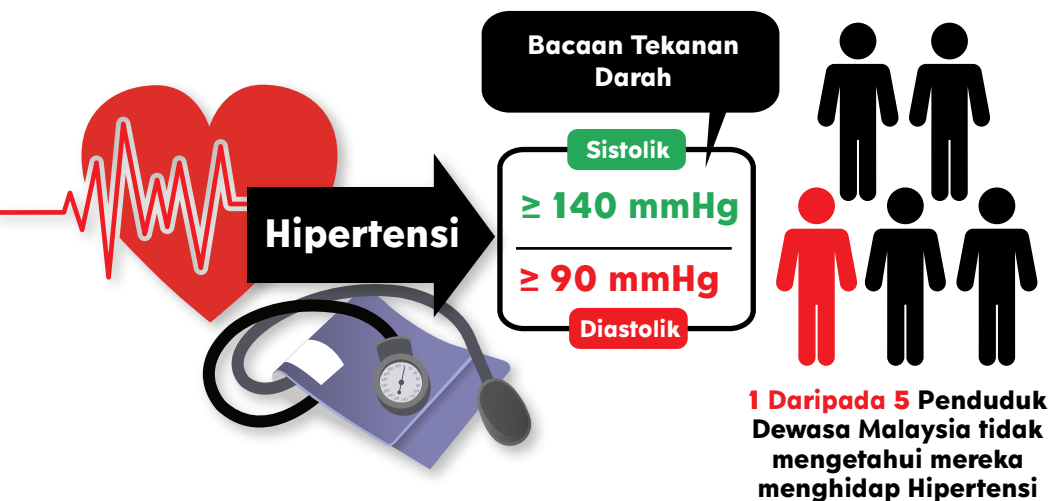
ADAKAH ANDA SALAH SEORANG PENGHIDAP HIPERTENSI



*Sumber: NHMS 2015

2

AMBIL TAHU TEKANAN DARAH ANDA

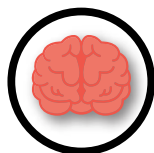


*Sumber: CPG HPT 2018

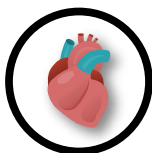
*Sumber: NHMS 2015

3

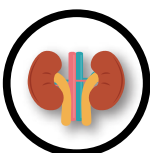
KOMPLIKASI PENYAKIT HIPERTENSI



Strok



Kegagalan Jantung



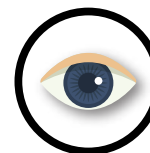
Kegagalan buah pinggang



Kanser



Kegagalan Hati



Penglihatan terjejas

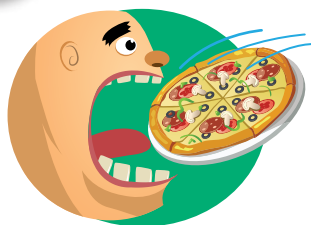
CEGAH SEBELUM LEWAT!!

#SedapTakSemestinyaMasin



4

KOMPLIKASI PENGAMBILAN GARAM TERHADAP TEKANAN DARAH DAN JANTUNG



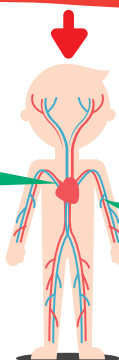
Makan makanan
tinggi garam

Aras Natrium (Sodium)
dalam darah
MENINGKAT

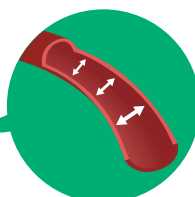


Isipadu cecair
dalam saluran darah
MENINGKAT

Bebanan
jantung
MENINGKAT



Tekanan dalam
salur darah
MENINGKAT



*Sumber: Drenjancevic-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

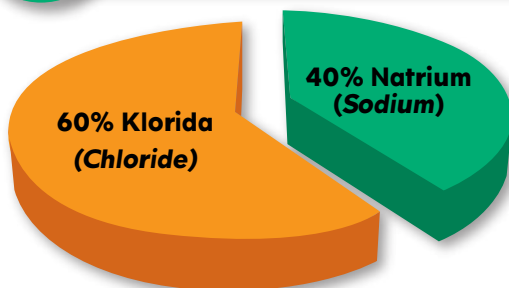
+1 Tahun tanpa
penyakit
sepanjang hayat



*Sumber: 1. Groundal NA, Hubeck, Grudal,Jurgens G. The Cochrane Collaboration. 2017
2. Aburto NJ, Ziolkouska A, Hooper L, Elliot Pz Cappuccia FP, 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



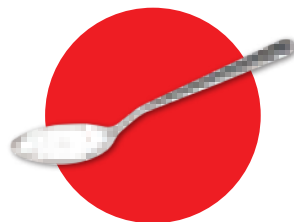
Kementerian Kesihatan
Malaysia



7

SARANAN PENGAMBILAN GARAM SEHARI

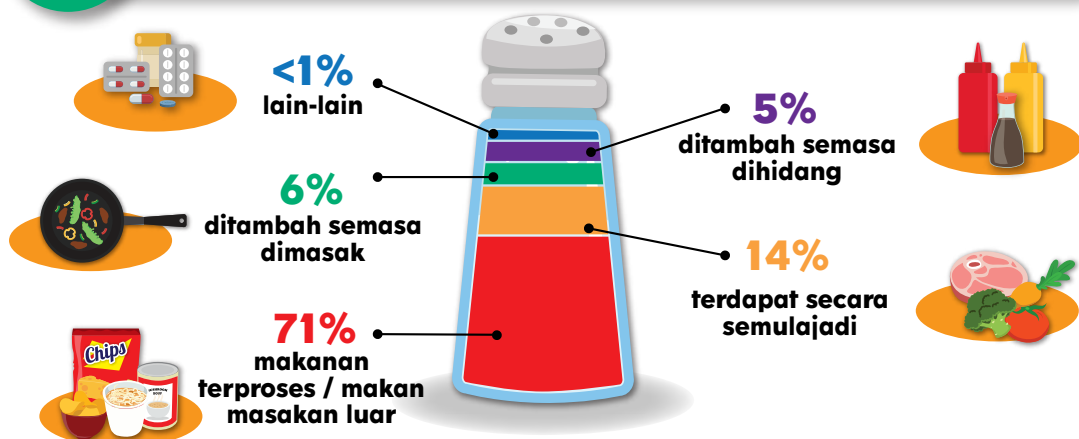
AMBIL GARAM **5g** SEHARI = **1** PARAS SUDU TEH
= **2000mg sodium**



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

8

KETAHUI SUMBER GARAM DALAM DIET SEHARIAN ANDA



*Sumber:

Harnack LJ, 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



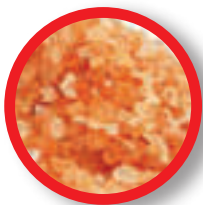
Garam Kasar



Garam Kosher



Garam Buluh



Garam Bukit



Garam Himalaya

SEMUA JENIS GARAM MEMPUYAI 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 perencas 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

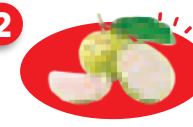
TIPS KURANGKAN GARAM SEMASA MAKAN

1



Nikmati hidangan anda tanpa sos/kicap tambahan

2



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

3



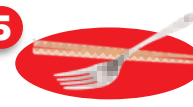
Kurangkan makan makanan segera, makanan terproses dan makanan ringan

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 kcal 840mg sodium	12 Point Sodium  Mi Kari Ayam (410g) 529 kcal 2456mg sodium	6 Point Sodium  Nasi Ayam (330g) 525 kcal 1112mg sodium	6 Point Sodium  Burger Ayam (210g) 632 kcal 1168mg sodium
3 Point Sodium  Roti Canai (94g) 298 kcal 503mg sodium	2 Point Sodium  Kuah Dhal (175g) 133 kcal 405mg sodium	17 Point Sodium  Laksa (629g) 381 kcal 3353mg sodium	

1 POINT SODIUM (200mg)

*Sumber: Jadual Komposisi Makanan Malaysia, 2005

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 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	1	ketul	31	
	• Ayam tanpa kulit	4	sudu makan	194	1
 Minum Petang	Kuah lemak				
	Sayur campur	3	sudu makan		
	• Lobak merah	1	cawan		
	• Kobis	1	sudu teh	271	1
	• Sos tiram	1	biji	3	
 Makan Malam	Epal merah				
	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	
 Makan Malam	• Gula	2	sudu teh	0	
	Nasi putih	2	cawan	11	
	• Kari ikan	1	keping	62	
	• Ikan tenggiri	4	sudu makan	154	1
	• Kuah kari	1/2	cawan	3	
 Makan Malam	• Terung				
	Sayur bendi goreng				
	• Bendi	1	cawan	1	
	• Kicap	1	sudu makan	281	1
	• Bawang putih	1	ulas	1	
 Makan Malam	Buah tembikai	1	keping	3	
	Jumlah Point (sodium)			1928	8
	Jumlah Point (sodium) + 2 Point Makanan Semulajadi				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 berjumpa dengan Pegawai Dietetik / Pegawai Sains Pemakanan untuk maklumat lanjut.

#SedapTakSemestinyaMasin

