

ADAKAH ANDA SALAH SEORANG PENGHIDAP HIPERTENSI?



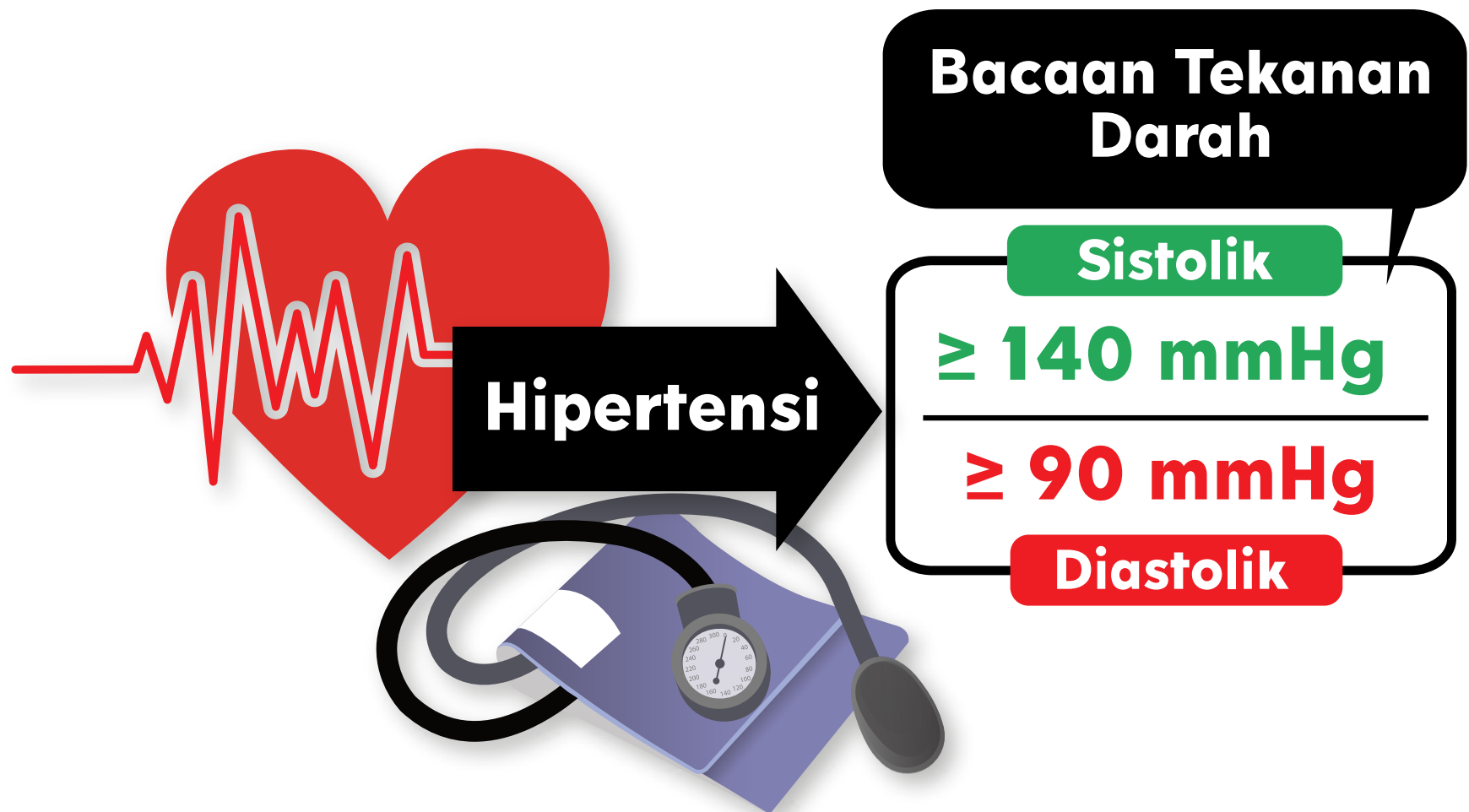
1 Daripada 3
Penduduk Dewasa
Malaysia menghidap
Hipertensi

**Sumber: NHMS 2015*

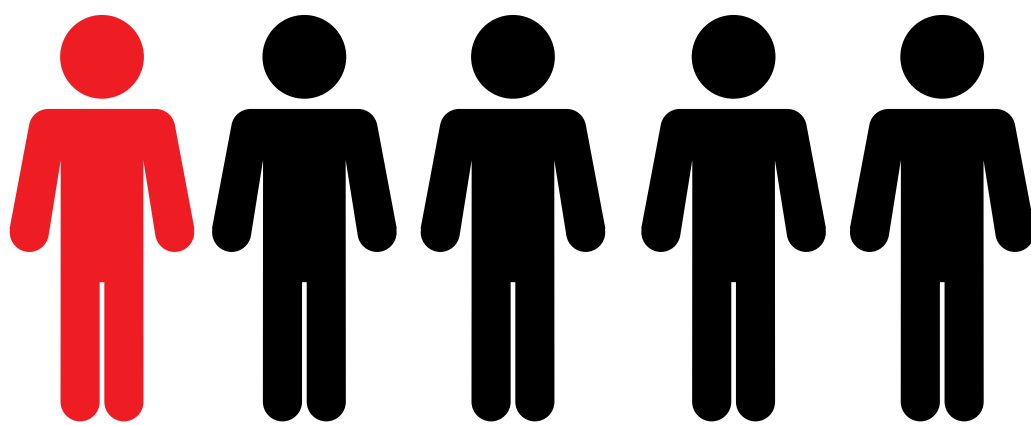
#SedapTakSemestinyaMasin



AMBIL TAHU TEKATAN DARAH ANDA



*Sumber: CPG HPT 2018



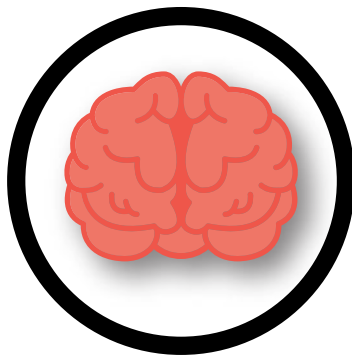
1 Daripada 5 Penduduk Dewasa Malaysia tidak mengetahui mereka menghidap Hipertensi

*Sumber: NHMS 2015

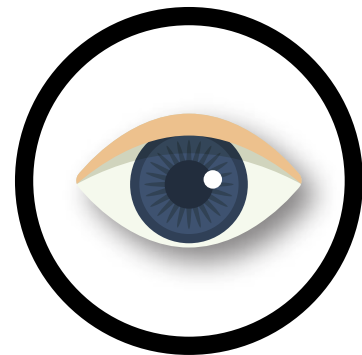
#SedapTakSemestinyaMasin



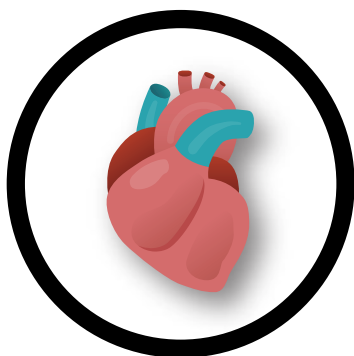
KOMPLIKASI PENYAKIT HIPERTENSI



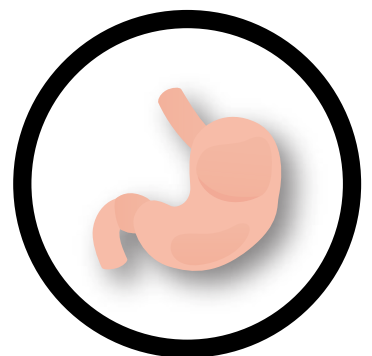
Strok



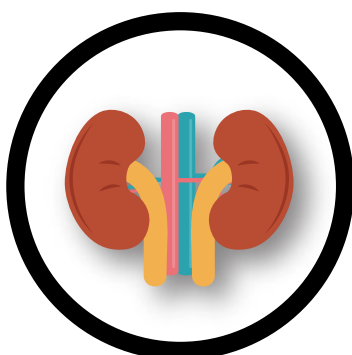
**Penglihatan
terjejas**



**Kegagalan
Jantung**



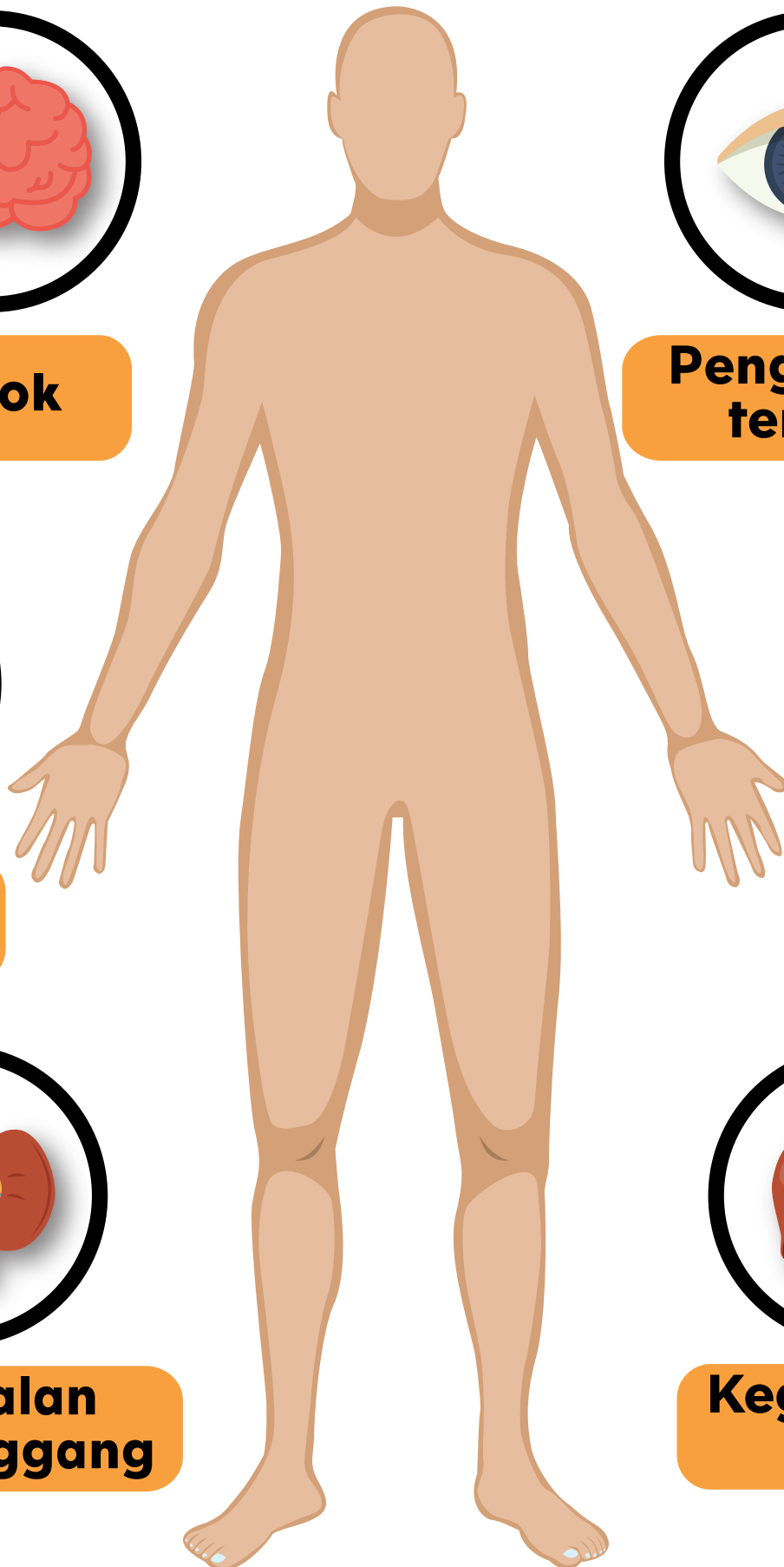
Kanser



**Kegagalan
buah pinggang**



**Kegagalan
Hati**



CEGAH SEBELUM LEWAT!!

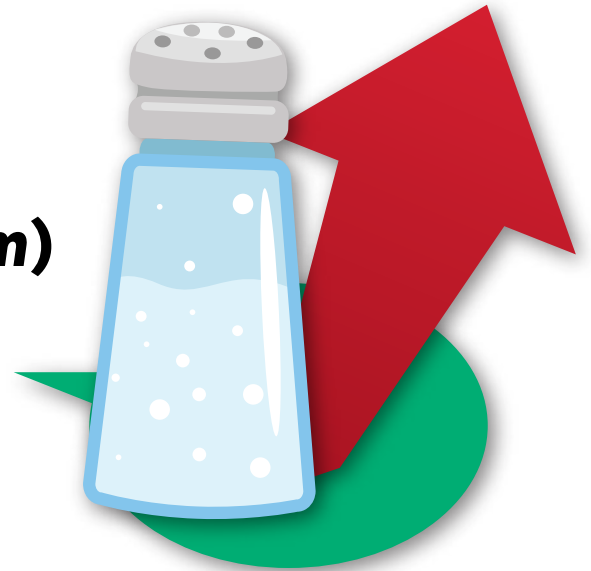
#SedapTakSemestinyaMasin

KOMPLIKASI PENGAMBILAN GARAM TERHADAP TEKANAN DARAH DAN JANTUNG

Makan makanan tinggi garam



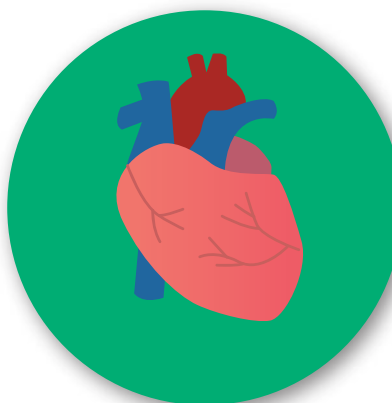
Aras Natrium (Sodium) dalam darah **MENINGKAT**



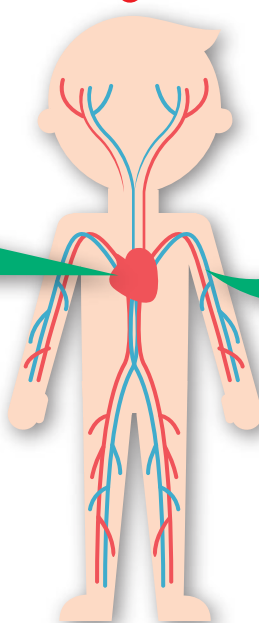
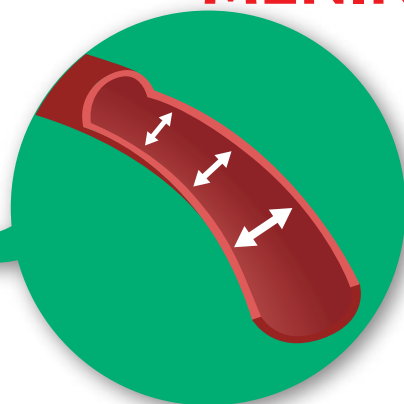
Isipadu cecair dalam saluran darah **MENINGKAT**



Bebanan jantung **MENINGKAT**



Tekanan dalam salur darah **MENINGKAT**



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

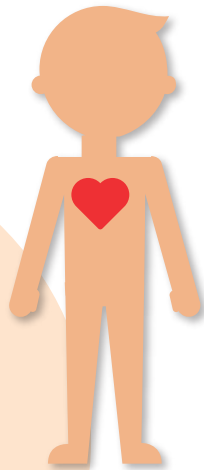
#SedapTakSemestinyaMasin

MANFAAT PENGURANGAN GARAM TERHADAP KESIHATAN

PENURUNAN

1%

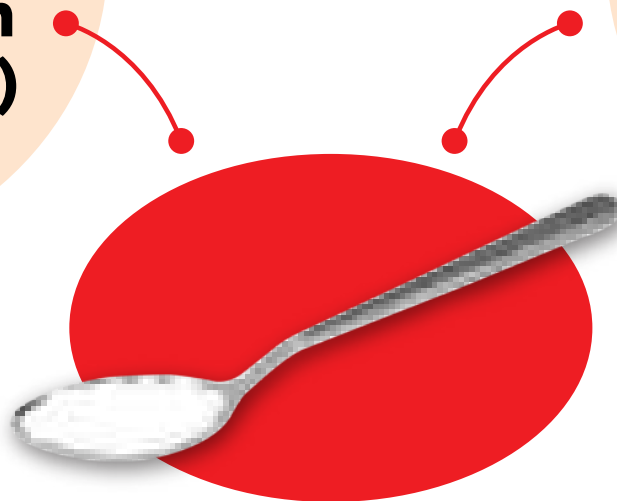
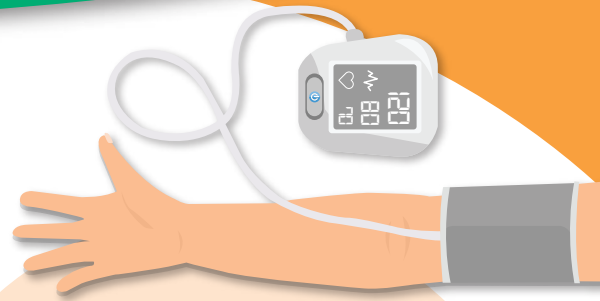
**Tekanan darah
(Individu sihat)**



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**

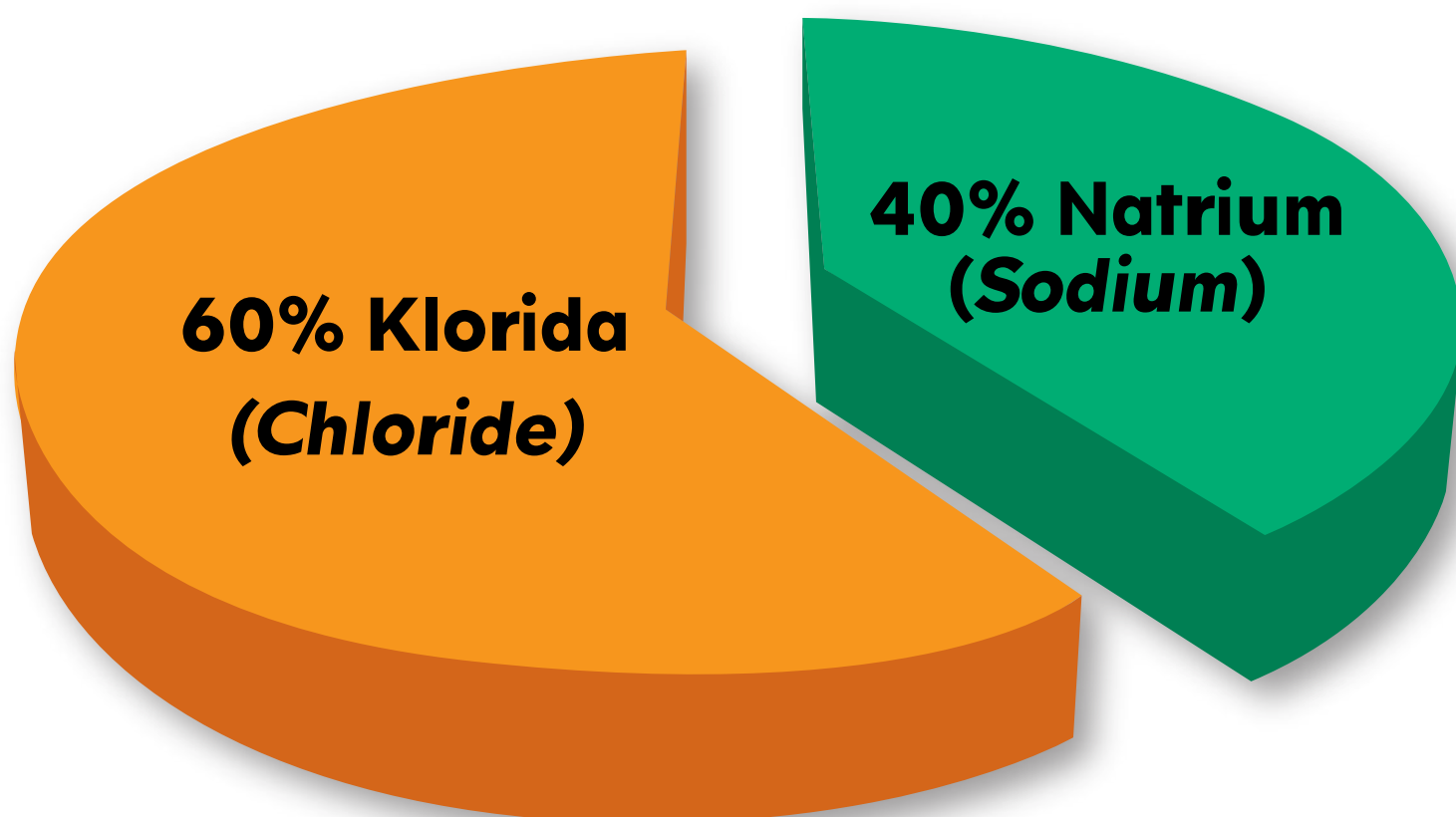
**Sumber:*

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



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

SARANAN PENGAMBILAN GARAM SEHARI

AMBIL **5g**
GARAM
SEHARI

=

1 PARAS
SUDU TEH



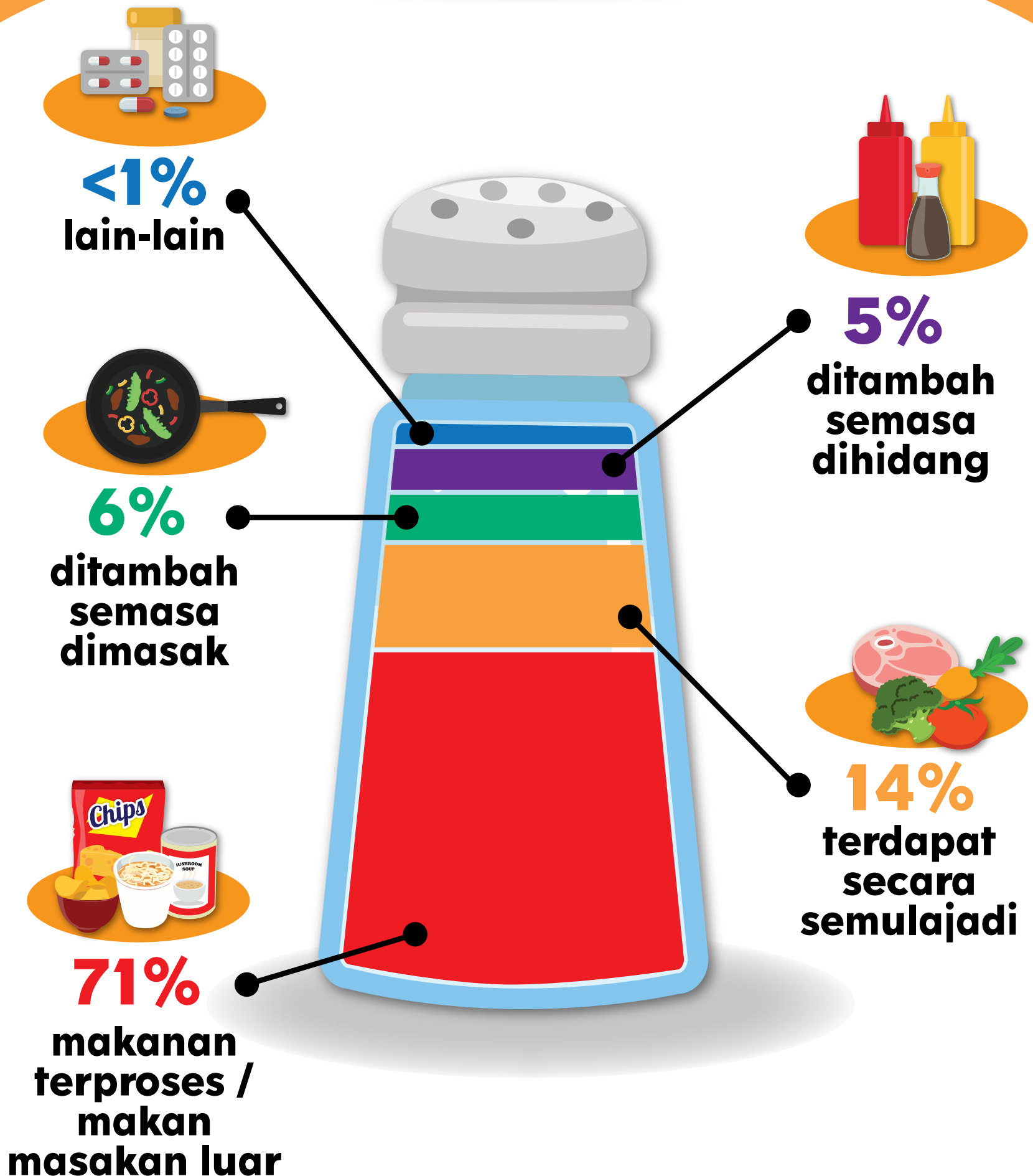
= **2000mg sodium**

*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



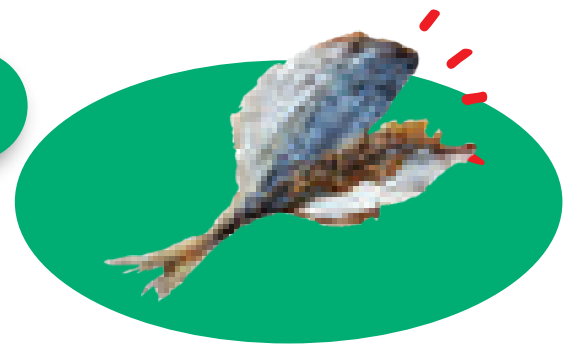
Sekiranya perlu, tambah garam selepas api ditutup. (Rasa masin akan lebih ketara dalam makanan yang kurang panas)

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



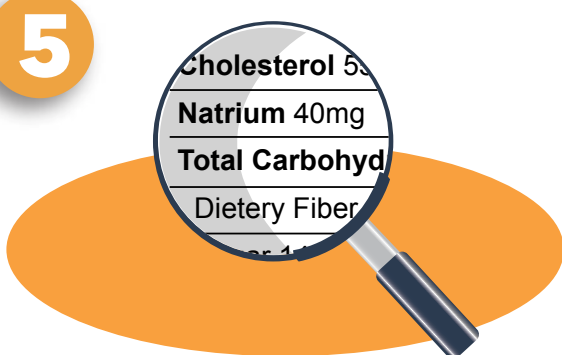
Minta makanan anda dikurangkan garam atau MSG

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

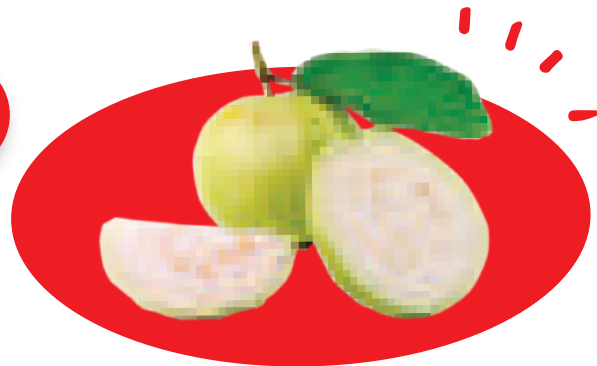
TIPS KURANGKAN GARAM SEMASA MAKAN

1



Nikmati hidangan anda tanpa sos/kicap tambahan

2



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

3



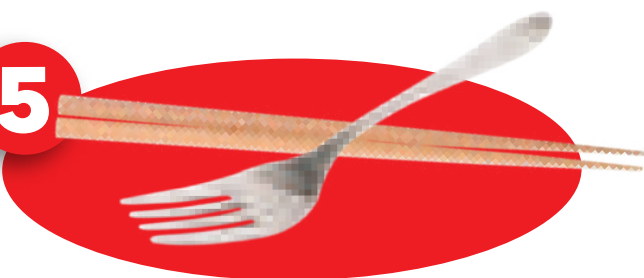
Kurangkan makan makanan segera, makanan telah diproses dan makanan ringan

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



MAKANAN MALAYSIA MENGIKUT POINT SODIUM



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



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



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



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



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



Laksa (629g)
381 kcal, 3353mg sodium



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

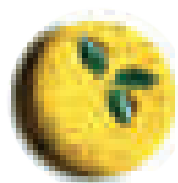
**Sumber: Jadual Komposisi Makanan Malaysia. 2005*

#SedapTakSemestinyaMasin

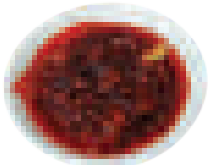
SATU POINT SODIUM

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)

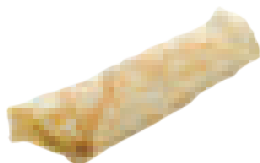


2 keping roti
putih

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		
 Minum Petang	• Kobis	1	cawan		
	• Sos tiram	1	sudu teh	271	1
	Epal merah	1	biji	3	
	Kuih apam, gula hangus	2	biji	195	1
	Minuman kopi	1	cawan		
	• Serbuk kopi segera	1	sudu teh	3	
 Makan Malam	• Susu tepung, rendah lemak	2	sudu makan	31	
	• Gula	2	sudu teh	0	
	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

