



KURANGKAN GARAM!

KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



OKLAH KESIHATAN BERJAYA



APAKAH PILIHAN ANDA?



SIHAT SEJAHTERA



SUSAH SENGSA



KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

ANGGOTA PERUBATAN



ANGGOTA KORPORAT





DALAM KESIBUKAN KERJA..





Apakah itu

GARAM?



- Garam adalah sebatian **Natrium Klorida (NaCl)** ataupun **Sodium Chloride**
- Telah digunakan sejak 5000 tahun dahulu

NATRIUM KLORIDA
ataupun SODIUM CHLORIDE
(GARAM)



Terdiri daripada
60% klorida

..dan **40%** Natrium/Sodium

JENIS-JENIS GARAM



Garam Halus (Tablesalt)

- Jenis garam yang paling kerap diguna
- Garam yang telah ditapis untuk dibuang kekotoran dan dikisar dengan halus
- Kerap diperkaya dengan Iodin



Garam Laut (Kasar)

- Dihasilkan melalui proses penyejatan air laut tanpa ditapis
- Mengandungi sedikit mineral seperti kalium, zat besi dan zink



Garam Kosher

- Garam laut yang digunakan dalam pra-penyediaan masakan untuk mengeluarkan darah daripada daging sebelum dimasak
- Mempunyai struktur yang lebih kasar dan besar



Garam Buluh

- Diperkenalkan oleh Doktor Korea Kim Il Heon pada tahun 90'an
- Garam yang dihasilkan menggunakan garam laut yang dimasukkan ke dalam buluh dan ditutup dengan tanah liat untuk dibakar sebanyak 9 kali



Garam Bukit/Himalaya

- Garam bukit yang dilombong dari lombong garam 'Khewra' di Pakistan
- Mengandungi sedikit campuran mineral 'Iron oxide' yang mendatangkan warna merah jambu
- Juga mengandungi kalium, kalsium dan magnesium

IS-JENIS Garam



Garam Halus (*Tablesalt*)

- Jenis garam yang paling kerap diguna
- Garam yang telah ditapis untuk dibuang kekotoran dan dikisar dengan halus
- Kerap diperkaya dengan Iodin



Garam Laut (Kasar)

- Dihasilkan melalui proses penyejatan air laut tanpa ditapis
- Mengandung sedikit mineral seperti kalium, zat besi dan zink

Garam Buluh



Garam Buluh

- Diperkenalkan oleh Doktor Korea Kim Il Hoon pada tahun 90'an
- Garam yang dihasilkan menggunakan garam laut yang dimasukkan ke dalam buluh dan ditutup dengan tanah liat untuk dibakar sebanyak 9 kali

- Mempunyai struktur yang l



Garam Bukit/Himalaya

- Garam bukit yang dilombong dari lombong garam 'Khewra' di Pakistan
- Mengandung sedikit campuran mineral '*Iron oxide*' yang mendatangkan warna merah jambu
- Juga mengandungi kalium, kalsium dan magnesium

Gunnars, Kris. "Types of Salt." Healthline
www.healthline.com/nutrition/differences



Garam Kosher

- Garam laut yang digunakan dalam pra-penyediaan masakan untuk mengeluarkan darah daripada daging sebelum dimasak
- Mempunyai struktur yang lebih kasar dan besar

Garam Bukit/Himalaya



SEBENARNYA...

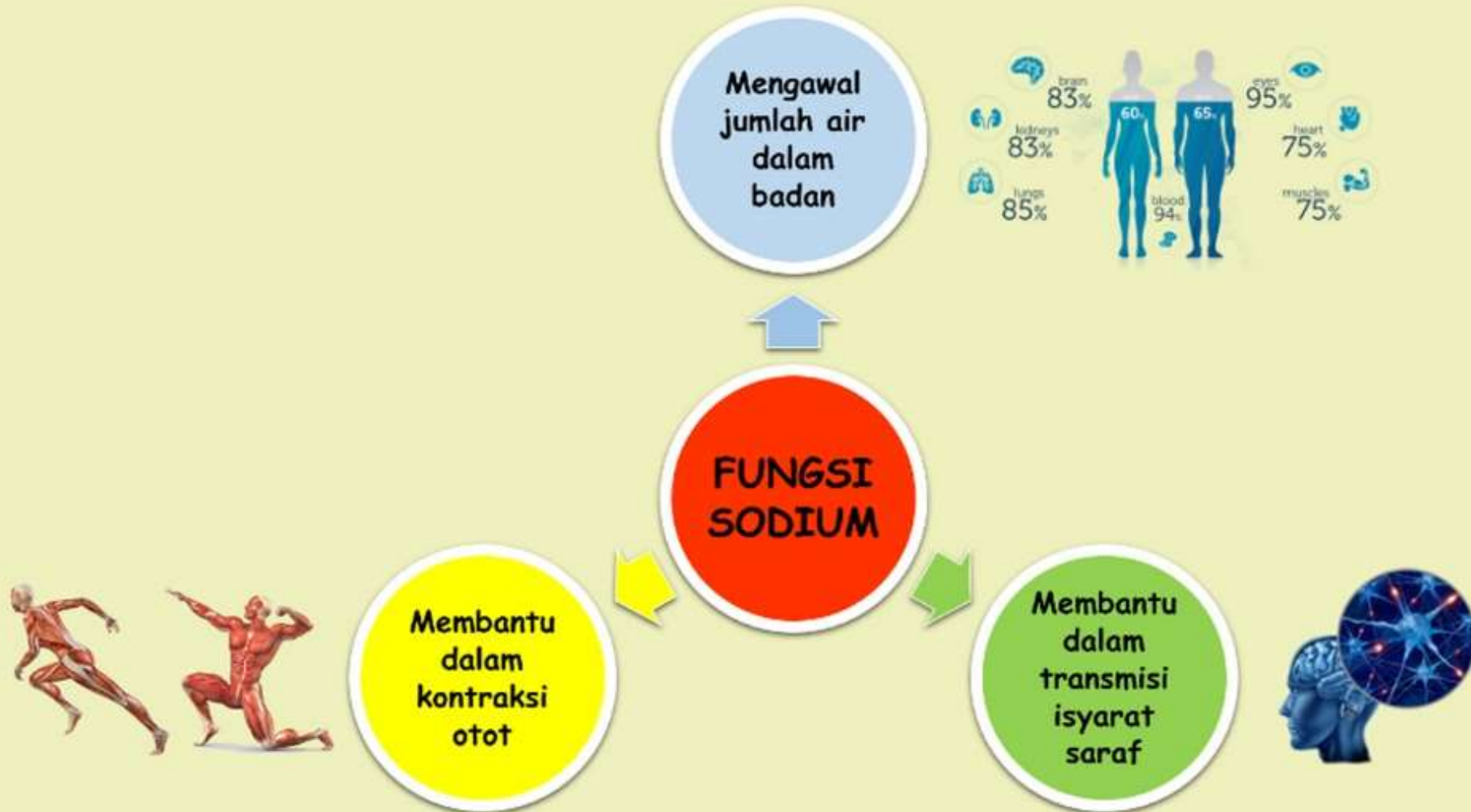
Semua jenis garam mempunyai
kandungan Natrium Klorida yang
hampir SAMA

= 97% - 99%

NATRIUM KLORIDA /
SODIUM CHLORIDE

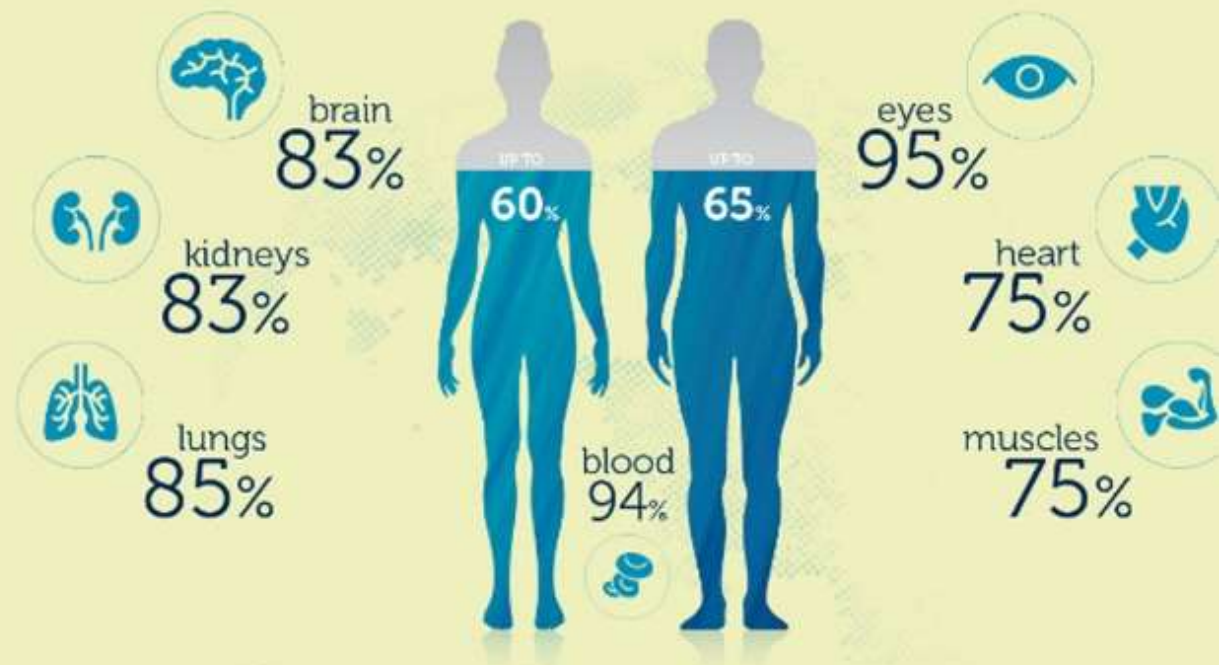


APAKAH FUNGSI SODIUM DALAM BADAN KITA?



BAHAN KITA:

Mengawal
jumlah air
dalam
badan



**Membantu
dalam
transmisi
isyarat
saraf**

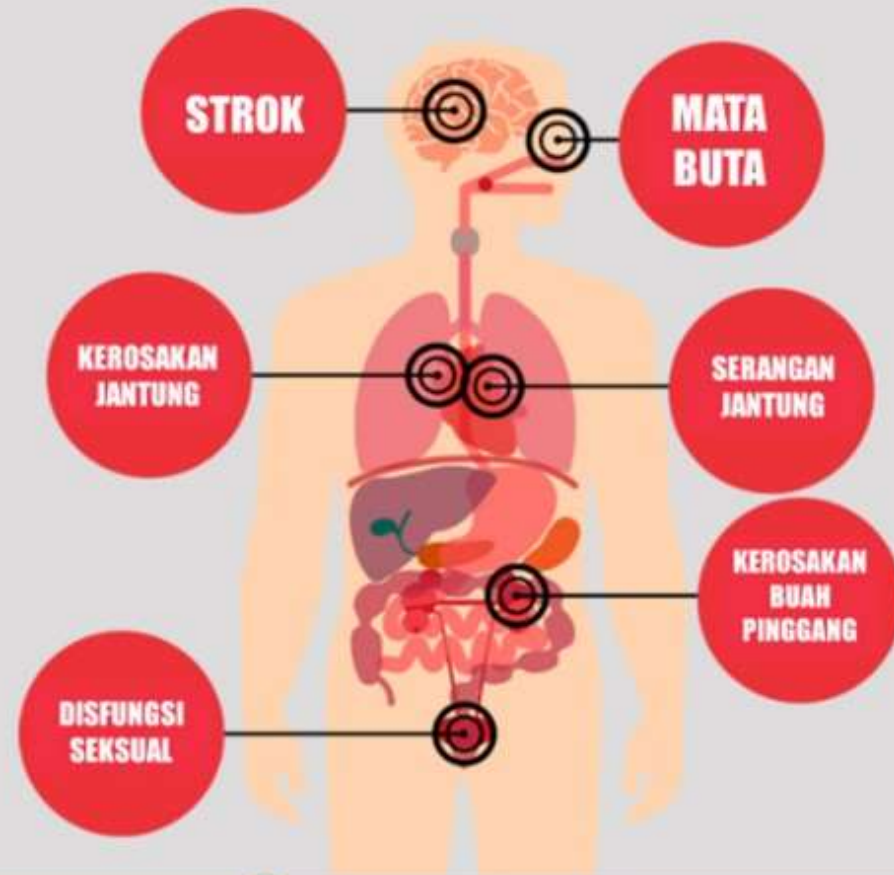




**Membantu
dalam
kontraksi
otot**

JIKA DIAMBIL SECARA BERLEBIHAN
SODIUM BOLEH MENINGKATKAN RISIKO...

DARAH TINGGI



Berapakah keperluan Sodium dalam sehari?

Kurang daripada
atau sama dengan
2000mg

=

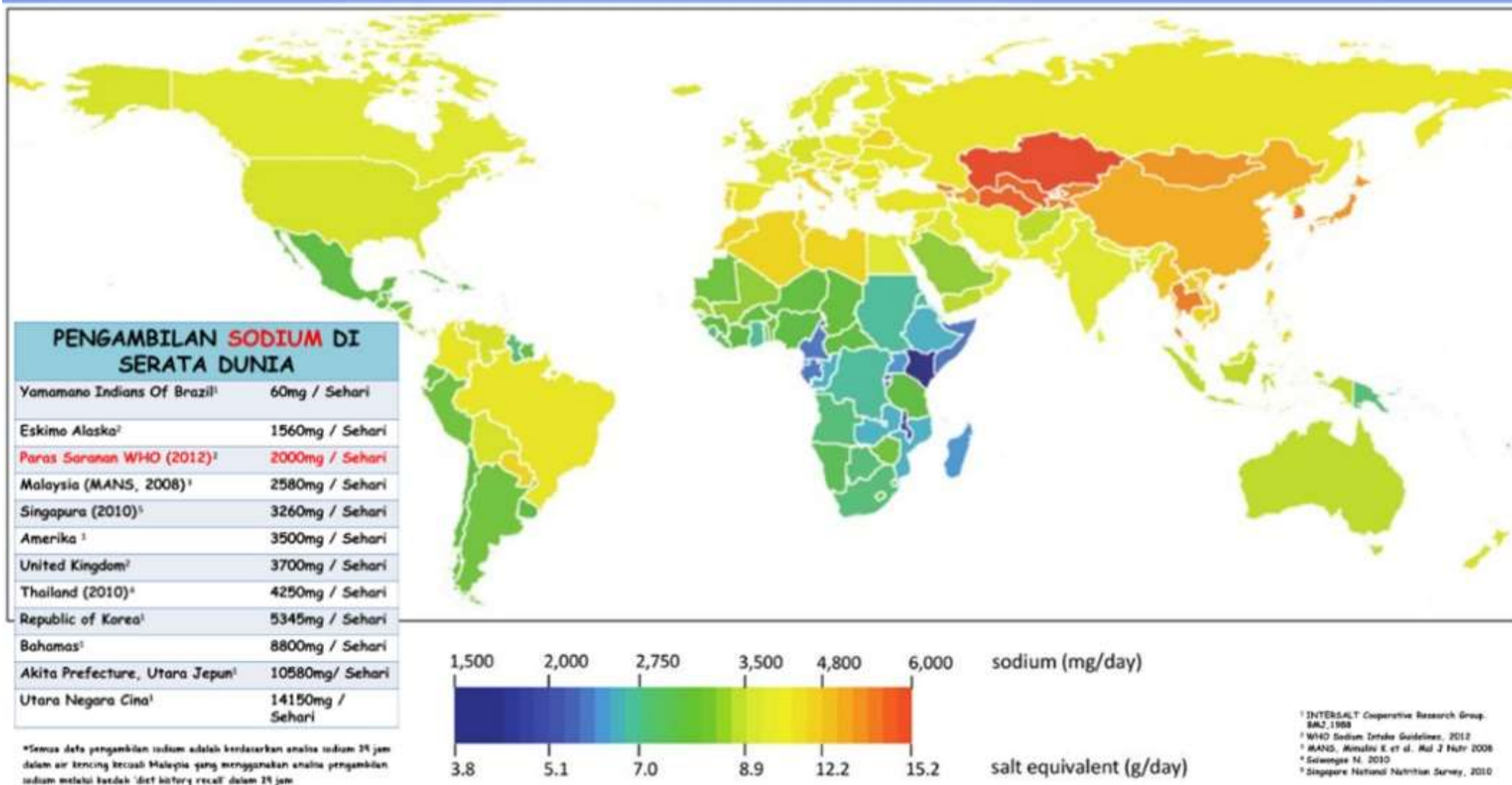
1 paras sudu teh
5g GARAM



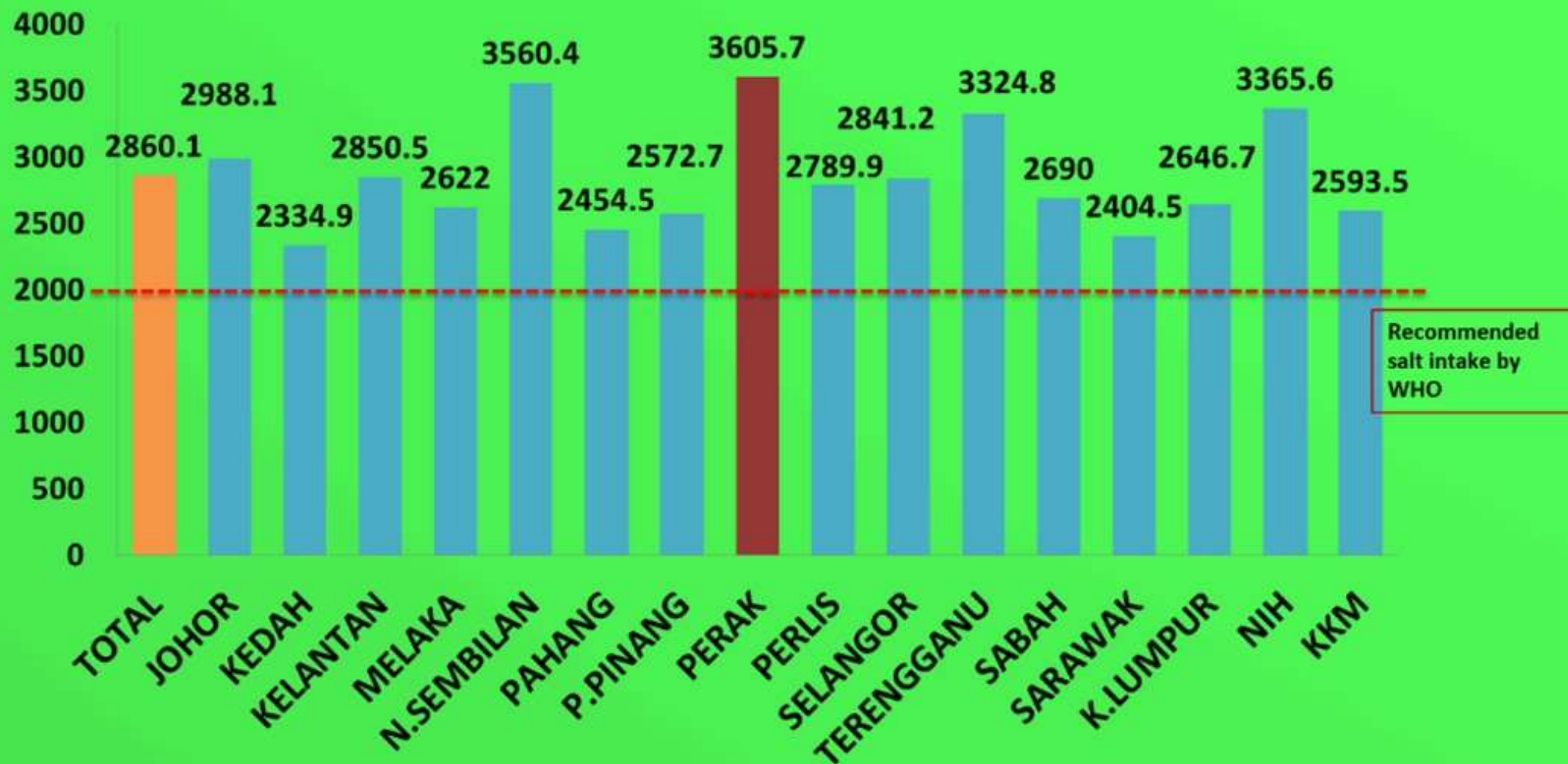
*1g Garam = 400mg Sodium

PENGAMBILAN **SODIUM** DI SERATA DUNIA MENUNJUKKAN...





MEAN OF 24-HOUR URINARY SODIUM (MY SALT 2015)



PENGAMBILAN SODIUM RAKYAT MALAYSIA

Rakyat Malaysia (Secara Keseluruhan) ¹	2580mg / Sehari
Orang Asli Semenanjung Malaysia ¹	950mg / Sehari
India ¹	1970mg / Sehari
Saranan World Health Organization (WHO) ²	2000mg / Sehari
Melayu ¹	2510mg / Sehari
Bumiputera Lain ¹	2520mg / Sehari
Bumiputera Sarawak ¹	2710mg / Sehari
Cina ¹	2920mg / Sehari
Bumiputera Sabah ¹	2930mg / Sehari
Staff Kementerian Kesihatan Malaysia ³	3429mg / Sehari

¹ Malaysian Adult Nutrition Survey (MANS, 2008)

² WHO Sodium Intake Guideline, 2012

³ Mohd. H. et al, 2011

SUMBER MAKANAN TINGGI SODIUM



Makanan Dalam Tin



Kicap dan Sos



Makanan yang Diawet



Mee Segera



Makanan Segera dan Makanan Ringan

Saranan Had Pengambilan Sodium Dalam Sehari


1 paras sudu teh
GARAM

=

2000mg Sodium



400-600mg
Sumber Semulajadi

2-3 Point Sehari



1400-1600mg
Hidangan Utama +
Snek

7-8 Point Sehari

1 POINT = 200mg Sodium

Contoh Menu:

SARAPAN



Di Rumah:

CONTOH MAKANAN	SAIZ HIDANGAN	JUMLAH SODIUM(mg)	POINT SODIUM
Roti Wholemeal	2 Keping	175.80	1
Telur Rebus	2 Biji	154.76	-
Margerin	2 Sudu teh	39.30	-
Kopi (2 sudu teh) + Gula (1 sudu teh)	1 Cawan	6.78	

Di Luar:

CONTOH MAKANAN	SAIZ HIDANGAN	JUMLAH SODIUM(mg)	POINT SODIUM
Capati	2 Keping	119.14	1
Dhal	1/3 Cawan	197.35	1

Contoh Menu: Makan Tengahari



Di Rumah:

CONTOH MAKANAN	SAIZ HIDANGAN	JUMLAH SODIUM(mg)	POINT SODIUM
Nasi Putih	2 Cawan	11.40	-
Ayam Masak Lemak	2 Kotak	31.20	1
- Ayam tanpa kulit	Mancis		
- Kuah	4 Sudu Teh	192.0	
Sayur Campur			
- Sos Tiram	1 Sudu Teh	135.45	1
- Kicap Cair	1 Sudu Teh	286.7	1.5
Buah Oren	1 Biji (Sederhana)	4.50	-

Di Luar:

CONTOH MAKANAN	SAIZ HIDANGAN	JUMLAH SODIUM(mg)	POINT SODIUM
Mee Goreng Mamak	1 Cawan	741.20	4

Contoh Menu: **Makan Malam**

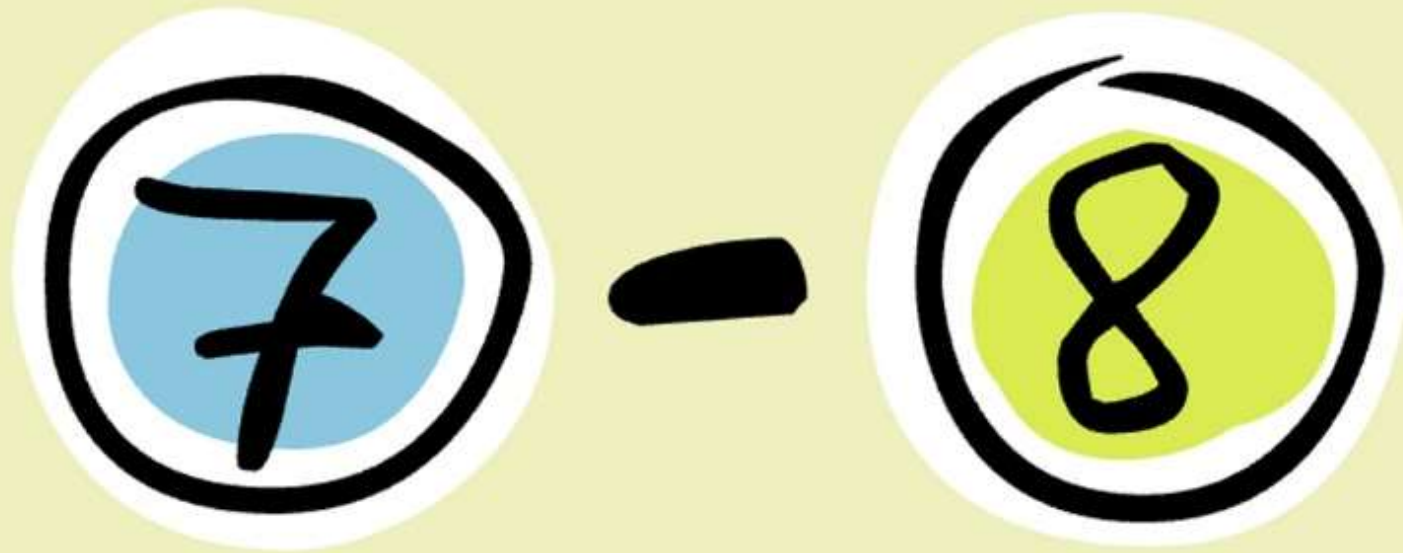


Di Rumah:

CONTOH MAKANAN	SAIZ HIDANGAN	JUMLAH SODIUM(mg)	POINT SODIUM
Nasi Putih	2 Cawan	11.40	-
Kari Ikan	2 Kotak	31.20	1
- Ikan Laut	Mancis (100g)		
- Kuah	4 Sudu Teh	192.0	
Bayam Goreng			
- Garam	1/4 Sudu Teh	500.00	2
Buah Tembikai	1 Potong (119g)	4.70	-

Di Luar:

CONTOH MAKANAN	SAIZ HIDANGAN	JUMLAH SODIUM(mg)	POINT SODIUM
Thosai	1 Keping	264.15	1
Chutney Kelapa	6 Sudu Teh	216.18	1



= POINT SEHARI





YANG PERLU ANDA TAHU...

≤ 40mg sodium bagi setiap 100g (pepejal)
≤ 20mg sodium bagi setiap 100g (cecair)

≤ 5mg sodium bagi setiap 100 ml/ 100 g

≤ 120mg sodium bagi setiap 100g (pepejal)
≤ 60mg sodium bagi setiap 100g (cecair)

Rendah

Sangat Rendah

Bebas





FAHAMI KANDUNGAN SODIUM DALAM MAKANAN ANDA

Jumlah yang disenaraikan adalah satu sajian, iaitu 6 keping. Jika anda ambil 2 sajian, perlu gandakan.

MAKLUMAT PEMAKANAN		
Serving size/ Saiz hidangan : 30g (About 6 pcs/ keping)		
Serving per packing/ Hidangan sebungkus : 25		
	Per/Setiap 100g	Per Serving/ Setiap Hidangan
Energy/ Tenaga	459 kcal	137 kcal
Carbohydrate/ Karbohidrat	70.7 g	21.2 g
Total Sugar/ Jumlah Gula	17.5	5.2 g
Protein	7.5 g	2.2 g
Total Fat/ Jumlah Lemak	16.6 g	4.9 g
Sodium/ Natrium	773 mg	231

Bungkusan ini mengandungi 25 sajian

Bagi setiap 100g mengandungi 773 mg sodium.

Satu sajian mengandungi 231 mg sodium.

Pilihlah yang lebih rendah sodium!



APAKAH PILIHAN ANDA?



SIHAT SEJAHTERA



SUSAH SENGSA





AMALKAN TABIAT PEMAKANAN YANG SIHAT!



Lebihkan bahan masakan
segar dan rempah daripada
perisa siap proses



Hadkan penambahan garam
dalam masakan harian yang
tidak melebihi $\frac{1}{4}$ hingga $\frac{1}{2}$
sudu teh



Kirakan pengambilan sodium
harian anda dengan system
point



Elakkan masakan yang
mengandungi bahan siap
diawet



Elakkan penambahan sos,
kuah atau air sup dalam
makanan



Pilih masakan rebus,
kukus, panggang, dan
bakar daripada masakan
berkuah



KUALITI HIDUP YANG BAIK BOLEH DIPELIHARA



Produktiviti ditempat
kerja meningkat...



Kesihatan dan kesejahteraan
hidup terjamin



TANPA PERUBAHAN DALAM GAYA HIDUP SECARA SIHAT...



Produktiviti kerja
merosot..



Prestasi kerja dan
kesihatan tergugat..