


Kurangkan pengambilan garam

Metro 25/4/2011 MS 20



Garam adalah mineral yang terdapat dalam makanan secara semulajadi atau ditambah semasa pemrosesan atau memasak. Garam boleh didapati dalam bentuk garam halus atau kasar yang ditambah dalam makanan atau tersembunyi seperti yang terdapat dalam sos, kicap, taucu, mayonis, keju, ikan masin serta serbuk dan kiub perisa. Garam diperlukan dalam jumlah kecil untuk kesihatan. Garam biasa yang digunakan dalam masakan mengandungi 99.9% natrium klorida (sodium chloride).

Kesan garam ke atas kesihatan

Pengambilan garam yang berlebihan meningkatkan risiko tekanan darah tinggi atau hipertensi.

Panduan mengurangkan pengambilan garam

- Gunakan perencah asli seperti jus limau dan rempah ratus.
- Kurangkan penggunaan garam, perisa tiruan, kicap dan taucu dalam masakan.
- Kurangkan pengambilan makanan yang diproses seperti makanan dalam tin, sosej, burger dan makanan segera.
- Kurangkan penggunaan mayonis dan keju dalam penyediaan makanan.
- Kurangkan makanan ringan yang masin seperti keropok dan kacang bergaram.
- Kurangkan makanan yang diawet seperti ikan masin, telur masin, belacan, cencaluk, budu serta jeruk asin buah-buahan dan sayur-sayuran.
- Baca label makanan dan elakkan membeli makanan yang kaya dengan natrium klorida dan monosodium glutamate (MSG).
- Hadkan pengambilan garam kepada 1 sudu teh (6 g) garam atau 2400 mg natrium.

