



**Dr Norman  
Mohd Norawi**

Pengamal Perubatan Am,  
Pengkhususan Aestetik, Antipenuaan  
& Perubatan Regeneratif

**G**aram adalah bahan yang sangat biasa digunakan dalam masakan seharian kita. Pengambilan garam penting kepada kesihatan jika diambil dalam jumlah berpatutan.

Tanpa garam, sesuatu hidangan akan menjadi tidak enak dimakan dan tawar serta tidak menyelerakan. Garam digunakan oleh manusia sejak zaman dulu, terutama untuk mengawet makanan. Garam biasa dalam bentuk hablur atau kristal halus.

Garam diletakkan dalam makanan berbentuk yang nyata dan tersembunyi. Kebanyakan makanan proses mengandungi jumlah kandungan garam yang tinggi. Kebanyakan orang ramai tidak sedar mereka memakan garam secara berlebihan.

Ini kerana kira-kira 75 peratus daripada garam dalam diet seharian datangnya dari makanan terproses. Di samping itu makanan seperti roti, bijirin serta makanan manis juga mengandungi garam walaupun tidak berasa masin dan ini antara faktor mempengaruhi kesukaran seseorang mengurangkan garam sedia ada pada sesuatu makanan.

Garam biasa juga dikenali sebagai sodium klorida yang berasal dari laut dan lombong garam. Selain garam biasa, sumber sodium dalam makanan atau minuman proses juga dilabel dengan nama seperti sodium benzoate, sodium nitrat, sodium

# KURANG GARAM kawal hipertensi

bikarbonat dan monosodium glutamat (MSG).

Garam biasanya mengandungi tidak kurang dari 95 peratus natrium klorida (NaCl) dengan kandungan sodium (natrium) sebanyak 40 peratus. Garam biasanya dikaitkan dengan masalah tekanan darah tinggi.

Kajian sains menunjukkan dengan mengurangkan pengambilan garam, tekanan darah seseorang individu boleh dikurangkan dan dikawal dengan lebih baik.

Sebagai contoh, pengurangan garam secara sederhana dalam tempoh empat minggu atau lebih boleh mengurangkan tekanan darah dengan nyata dalam kalangan individu dewasa yang mempunyai tekanan darah normal atau tinggi.

Kajian meta analisis yang dilaporkan dalam British Medical Journal (BMJ) pada 2009 menunjukkan, pengurangan pengambilan garam dalam sehari boleh mengurangkan paras tekanan darah, dan secara tidak langsung mengurangkan risiko penyakit jantung, serangan jantung dan strok.

Berdasarkan kajian oleh Scientific Advisory Committee on Nutrition pada 2003, ada bukti saintifik terkini menunjukkan pengambilan garam yang tinggi dalam kalangan

kanak-kanak juga mempengaruhi tekanan darah dan risiko beberapa penyakit seperti osteoporosis, penyakit asma, kanser dan obesiti.

Kajian di Malaysia menunjukkan pengambilan garam adalah tinggi iaitu 8.7gram sehari berbanding saranan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) iaitu kurang lima gram sehari.

Garam diambil dalam jumlah tinggi apabila seseorang mengambil makanan proses seperti makanan tin, kicap, sos, ikan masin, ikan bilis, bebola ikan, bebola daging, bebola udang, makanan sejuk beku, daging proses seperti burger, nuget, sosej, jajan, kerepek dan keropok.

Seseorang yang mempunyai paras sodium (natrium) tinggi di dalam darah berisiko menghidap hipertensi atau darah tinggi, seterusnya berisiko mendapat serangan sakit jantung dan strok. Berdasarkan Survei Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan 2011, dianggarkan 32.7 peratus atau 5.8 juta orang dewasa berumur 18 tahun ke atas di Malaysia menghidap hipertensi.

Manakala Kajian Beban Penyakit (Burden of Disease Study) di Malaysia pada 2014 menunjukkan, penyakit yang menjadi penyumbang utama kepada kematian rakyat Malaysia adalah penyakit

hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Hipertensi boleh menyebabkan pelbagai komplikasi jangka masa panjang seperti penyakit strok, sakit jantung koronari, kegagalan jantung, kerosakan buah pinggang dan kerosakan mata.

Masalah utama hipertensi tidak mempunyai tanda pada peringkat permulaannya. Oleh itu seseorang perlu kerap membuat pemeriksaan tekanan darah di klinik atau pusat kesihatan.

Jika seseorang tidak mengendahkan tekanan darahnya dan hanya mendapatkan rawatan setelah terkena komplikasi seperti serangan jantung atau strok, ia merugikan diri sendiri.

Ada ahli sains berpendapat, bahaya garam kerana kandungan sodiumnya tinggi dan kerana itu makan buah-buahan secara kerap membantu menurunkan tekanan darah kerana buah-buahan kaya dengan garam galian kalium atau potassium.

Potassium akan menseimbangkan nisbah garam galian sodium dan potassium dalam tubuh dan mengelak masalah tekanan darah tinggi atau hipertensi.

Pengambilan gula berlebihan dan karbohidrat terproses yang mengandungi karbohidrat halus

(refine carbohydrate) juga punca masalah hipertensi kerana ia menyebabkan saluran darah arteri menjadi keras atau atherosclerosis.

Kajian oleh National Institute of Health, Amerika Syarikat pada 1997 menunjukkan, pengawalan darah tinggi boleh dilakukan dengan cara pemakanan betul.

Kajian oleh National Institute of Health, Amerika Syarikat pada 1997 menunjukkan, pengawalan darah tinggi boleh dilakukan dengan cara pemakanan betul. Kajian ini dipanggil kaedah pemakanan 'DASH' yang bermaksud "Dietary Approach to Stop Hypertension" yang bermaksud pendekatan pemakanan untuk mengawal darah tinggi.

Kaedah itu membabitkan pengambilan makanan rendah lemak tepu (dari sumber haiwan) di samping makan buah-buahan, sayur-sayuran dan makanan hasil tenusu rendah lemak. Hasil kajian ini mendapati tekanan darah dapat diturunkan dengan baik seakan-akan makan ubat darah tinggi.

Hasilnya mula dilihat selepas dua minggu mengamalkan pemakanan dengan cara ini dan kesannya sehingga lapan minggu tanpa mengira jantina, kaum atau tekanan darah asal.

Pemakanan dengan kaedah DASH memberikan serat tinggi, zat kalsium, magnesium dan potassium yang terbukti menurunkan tekanan darah. Ia juga rendah dengan lemak tepu dan lemak 'trans'.

Secara umumnya, memakan makanan asli dan bukan makanan proses akan membantu mengurangkan garam berlebihan dalam pemakanan seharian, oleh itu ia mampu mengawal tekanan darah dengan lebih baik.