

Bukan hanya papadum - Pakar

UTUSAN MALAYSIA 11/10/2018 M/S 15

Oleh KUSYAFIQ KUFOZI
pengarang@utusan.com.my

■ KUALA LUMPUR 10 OKT.

RANG ramai perlu me-

sin, namakan saja. Jadi tidak adil untuk kata hanya papadum punca masalah kesihatan orang Malaysia.

“Selain makanan yang diproses, makanan semula jadi seperti daging juga mengandungi

garam. Namun yang membuatkan ia bertambah masin apabila kita tambah garam dalam masakan. Secara mudahnya, apabila kita makan dan kita rasa masin, maknanya kandungan garamnya

sudah berlebihan,” katanya ketika dihubungi *Utusan Malaysia* di sini, hari ini.

Sehubungan itu, beliau menyarankan supaya orang ramai memasak sendiri di rumah su-

paya kandungan garam dalam masakan boleh dikawal, berbanding makan di restoran yang rata-rata menggunakan banyak garam dalam masakan untuk menarik pelanggan.

Ongawal pengambilan garam dalam semua jenis makanan, bukan hanya papadum kerana terdapat banyak lagi produk makanan yang mempunyai kandungan garam tersembunyi yang tinggi.

Ketua Program Sains Pemanakan Fakulti Sains Kesihatan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof. Norimah A. Karim berkata, garam tersembunyi biasanya ada pada makanan yang diproses termasuklah makanan tradisi seperti budu, cencaluk dan belacan.

“Ada banyak makanan bergaram yang orang Malaysia makan, bukan hanya papadum. Kicap, sos tomato, sos cili, belacan, budu, cencaluk, telur masin, ikan ma-

Bahaya makan papadum berlebihan

Oleh MOHD. KHUZAIRI ISMAIL
pengarang@utusan.com.my

PULAU PINANG 9 OKT.

PENGGEMAR papadum diminta mengurangkan pengambilan kerepek rangup itu kerana makan secara berlebihan boleh menyebabkan tekanan darah tinggi, meningkatkan risiko serangan jantung. Menurut kajian Persatuan Pengguna Pulau Pinang (PPUP), penduduk di sini mendapati kandungan natrium dalam papadum tinggi sehingga



LAPORAN Utusan Malaysia, semalam.

SALAH FAHAM LAZIM TENTANG GARAM

X Apabila banyak berpeluh, kita perlu makan lebih banyak garam.

✓ Tubuh kehilangan hanya sedikit garam apabila berpeluh, jadi tidak perlu makan lebih banyak garam.

X Garam laut lebih baik berbanding garam buatan kerana ia semula jadi.

✓ Garam berbahaya kepada kesihatan kerana kandungan natriumnya tanpa mengira sumber semula jadi atau buatan.

X Garam yang ditambah ketika memasak adalah sumber utama garam dalam makanan.

✓ Dalam kebanyakan negara, kira-kira 80 peratus garam dalam makanan datang dari makanan yang diproses.

MAKANAN TEMPATAN TINGGI KANDUNGAN GARAM

1. Udang kering
2. Keropok lekor
3. Kicap
4. Ikan masin
5. Mi segera
6. Cencaluk
7. Sos tiram
8. Budu
9. Sambal belacan
10. Sos cili/tomato

X Makanan tiada rasa tanpa garam.

✓ Tunas rasa (taste buds) manusia akan terbiasa dengan rasa kurang masin malah akan menyebabkan ia lebih sensitif kepada rasa yang berbeza.

X Makanan yang tinggi kandungan garam rasa lebih masin.

✓ Beberapa makanan yang tinggi kandungan garam tidak masin kerana telah bercampur dengan bahan lain yang menyembunyikan rasa garam.

X Hanya orang tua perlu risau dengan pengambilan garam.

✓ Pengambilan garam yang tinggi meningkatkan tekanan darah tanpa mengira usia.

X Mengurangkan pengambilan garam berbahaya kepada kesihatan.

✓ Kebanyakan makanan harian memang sudah mengandungi garam, maka agak sukar untuk mengalami masalah kekurangan garam.