

Garam 'perosak' tubuh

Berita HARIAN (13/03/2021) M/S 38

Didik dan beri maklumat tepat kepada pengguna mengenai kandungan bahan dalam makanan

Oleh Rafidah Mat Ruzki
fidahruzki@bh.com.my

Penggunaan garam sebagai perisa dalam masakan menjadi kemestian dan dianggap pelengkap sajian.

Namun, ramai kurang menyedari pengambilan garam berlebihan menyumbang kepada pelbagai penyakit tidak berjangkit (NCD) terutama hipertensi.

Pegawai Dietetik Bahagian Kawalan Penyakit Kementerian Kesihatan (KKM) Dr Hamdan Mohamad, berkata menurut kajian pengambilan garam dalam kalangan penduduk dewasa di negara ini, adalah sebanyak 7.9 gram atau bersamaan 1.6 sudu kecil teh sehari.

Katanya, ia melebihi kadar pengambilan garam ditetapkan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), iaitu 5 gram atau 1 sudu teh sehari, bersamaan 2,000 miligram (mg) sodium sehari bagi golongan dewasa.

Ia termasuk pengam-

Katanya, kandungan sodium dalam pelbagai jenis garam yang ada dalam pasaran adalah hampir sama.

"Anda mungkin pernah berjumpa garam halus, garam bukit, garam kasar, garam Himalaya, garam buluh dan garam kosher.

"Ia tidak mempunyai perbezaan yang ketara.

"Yang lebih penting garam mempunyai pelbagai nama yang mungkin tidak dilabelkan sebagai garam iaitu sodium chloride, sodium nitrate, monosodium glutamate (MSG), baking soda, sodium bicarbonate, sodium alginate dan sodium hydroxide," katanya.

Label garam dalam makanan

Justeru, beliau berkata, orang ramai perlu melihat label pada produk yang dibeli bagi melihat kandungan garam.

Menyedari kepentingan untuk mendidik dan memberi maklumat tepat kepada pengguna mengenai kandungan bahan dalam makanan yang dibeli, Dr Hamdan berkata kerajaan pada Julai tahun lalu me-



Kita seharusnya menggunakan bahan makanan semula jadi dan bukan bahan sudah



10 jenis makanan tinggi sodium

Jenis makanan	Kandungan sodium
Mi kolok atau kempua	257 mg
Kicap cair	248 mg
Mi kari	164 mg
Sayur goreng sos tiram	155 mg
Mi segera goreng	122 mg
Mi sup	103 mg
Sayur goreng ikan masin	103 mg
Sayur goreng	102 mg
Roti canal	99 mg

...ngan dewasa.
Ia termasuk pengambil-
bilan garam terse-
bunyi dalam makanan
terproses, bahan perisa
dan makanan diawet
serta makanan ringan.

"Kajian juga men-
dapati, pengambilan
garam banyak dalam
kalangan lelaki dan
lebih tinggi di kawasan
bandar.

"Penduduk berusia 18 tahun hing-
ga 39 tahun lebih tinggi mengambil
garam manakala individu obes juga
lebih tinggi mengambil garam,"
katanya pada sesi Interaksi KKM de-
ngan media bagi Program Kesihatan
Berkaitan Garam, baru-baru ini.

10 jenis makanan tinggi sodium

Dr Hamdan berkata, mereka yang
mempunyai ukur lilit pinggang juga
menunjukkan pengambilan garam
yang tinggi.

Ada 10 jenis makanan paling kerap
dimakan penduduk Malaysia didapati
mempunyai kadar sodium yang tinggi
dan ia seharusnya diberi perhatian.

danan sudan diproses kerana selalunya mempunyai tambahan garam

Dr Hamdan Mohamad

Jual...
warta undang-undang
mewajibkan pembung-
kusan makanan turut
mempunyai kandungan
natrium atau garam pada
labelnya.

Katanya, undang-un-
dang itu akan dikuatku-
asakan pada Julai 2022.

Dengan pewartaan
ini, pengguna boleh
dan digalakkan memilih makanan
yang berlabel dikurangkan natrium,
rendah natrium atau sangat rendah
natrium.

Namun, bagaimana untuk mengu-
rangkan pengambilan garam dalam
makanan?

Masak sendiri

Selain membaca label dan memilih
makanan yang kurang garam, Dr
Hamdan menyarankan supaya setiap
individu memasak sendiri makanan
berbanding membeli makanan siap
dimasak.

Beliau berkata, apabila mema-
sak, apa yang boleh dilakukan ialah
dengan menghadkan penggunaan
garam kepada satu sudu teh sehari,

termasuk garam beriodin.

"Perbanyakkan penggunaan
rencah asli seperti jus limau, leng-
kuas, serai dan rempah ratus dalam
masakan.

"Ia secara tidak langsung menam-
bah perisa masakan dan mengurang-
kan penggunaan garam.

"Kita seharusnya menggunakan
bahan makanan semula jadi dan
bukan bahan sudah diproses kerana
selalunya mempunyai tambahan
garam.

Panduan sukatan garam

Beliau berkata, seelok-eloknya garam
ditambah selepas api ditutup kerana
rasa masin akan ketara apabila suhu
makanan kurang panas.

Beliau juga menyarankan supaya
sebarang makanan laut kering yang
ingin ditambah sebagai perencah
atau dimasak seperti udang kering
dan ikan bilis direndam terlebih
dahulu bagi membuang kandungan
garam.

Penggunaan garam juga boleh
dikurangkan dalam resipi, selain mem-
bilas sebarang makanan dalam tin se-

Menjadi
kemestian
garam
digunakan
dalam setiap
makanan.

belum dimasukkan ke dalam masakan.

Tip kurangkan garam

Pengurangan pengambilan garam
boleh dibuat ketika makan dengan
tidak mengambil atau mengurangkan
sos atau kicap.

"Saya tahu ramai yang biasa me-
nambah kicap atau sos ketika makan.
Untuk mengurangkan pengambilan
garam, kurangkan bahan itu ketika
makan.

"Kunyahlah makanan itu dengan
lebih lama bagi membolehkan kita
merasa masin semula jadi dalam
makanan itu.

"Apabila makan di kedai, berhenti
makan dan memaklumkan pengendali
makanan jika makanan itu masin.

"Cuba kurangkan makanan segera
dan diproses manakala apabila makan
makanan berkuah, gunakan garfu
atau 'chopstick' bagi mengurangkan
pengambilan kuah ketika makan,"
katanya.

Dr Hamdan mengingatkan ma-
kanan yang diawet, turut mengandu-
ngi garam, biarpun ia tidak mempu-
nyai rasa masin.

info



Rakyat Malaysia
• Purata 7.9 gram
atau bersamaan
1.6 sudu kecil teh
diambil sehari.



WHO
• Sarankan ambil
5 gram atau 1 sudu
teh sehari/bersamaan
2,000 mg



Apa itu garam

- Sebatian bukan organik mengandungi mineral.
- Garam juga dikenali sebagai natrium klorida – gunakan simbol NaCl.

Apa itu sodium

- (nama lain bagi natrium)
- Mineral yang terkandung dalam garam.