

Panduan memilih makanan kurang garam semasa makan di luar

- Minta makanan anda dikurangkan garam atau MSG.
- Elakkan makanan berkuah seperti mi segera, mi bandung dan sebagainya.
- Elakkan masakan tumis dengan ikan masin, contohnya sayur goreng ikan masin atau makanan dalam tin.
- Pilih nasi putih berbanding nasi beriani, nasi tomato atau nasi goreng.

Makanan tinggi kandungan garam

Jenis makanan	Kandungan garam (per 100 gram)
Agen perisa sos <ul style="list-style-type: none">• Kicap• Sos tomato• Sos tiram• Taucu	1000-5000mg
Stok kiub sayur - sayuran atau daging	>3000mg (1 kiub = 700mg)
Kuah untuk salad <ul style="list-style-type: none">• mayonis	>1000mg
Makanan dalam tin	500-1500mg
Makanan diawet <ul style="list-style-type: none">• telur asin• ikan masin• jeruk buah• belacan• cencaluk	500mg 1500mg >1000mg 1400mg 4000mg

* mg = miligram

Garam yang berlebihan meningkatkan risiko tekanan darah tinggi



**makan
secara
sihat**



- 1 Mengurangkan gula
- 2 Mengurangkan garam
- 3 Mengurangkan minyak
- 4 Melembihkan buah-buahan
- 5 Melembihkan sayur-sayuran



Kementerian Kesihatan Malaysia

Diterbitkan oleh
Bahagian Pendidikan Kesihatan
dengan kerjasama
Bahagian Pemakanan
Kementerian Kesihatan Malaysia
www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my
BUT.4.KKM(Cetak/CHS)235/2008, BM 350,000



Sihat Sejahtera Sejahtera

SIRI MAKAN SECARA SIHAT

Kurangkan GARAM



Kurangkan garam

Apa itu garam?

Garam adalah bahan yang memberi rasa masin. Ia boleh didapati dalam bentuk garam halus atau kasar yang ditambah dalam makanan atau yang tersembunyi seperti yang terdapat dalam sos, kicap, taucu, mayonis, keju, ikan masin serta serbuk dan kiub perisa.

Adakah kita perlu garam ?

Garam diperlukan untuk :

- i) kawal keseimbangan cecair badan.
- ii) fungsi otot dan saraf yang sempurna.
- iii) membantu kekalkan tekanan darah pada tahap yang normal.

INGAT! pengambilan garam berlebihan boleh meningkatkan tekanan darah bagi sesetengah individu yang berisiko.

Berapa banyak garam yang diperlukan ?

Kita hanya perlu ambil garam kurang daripada 6 gram (1 sudu teh) sehari, termasuk garam tersembunyi.

Tips 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) sehari.