



presented by



The country's major annual consumer nutrition promotion campaign

Kurangkan Garam, Mengurangkan Risiko Menghidap Hipertensi

Penulis: Dr Tee E Siong, Pengerusi Jawatankuasa Pemandu NMM

Adakah anda sedar bahawa anda mungkin mengambil garam secara berlebihan? Adakah anda tahu bahawa menurut Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) dan Kementerian Kesihatan Malaysia, pengambilan garam yang disarankan adalah sepatutnya tidak melebihi 5 g atau 1 sudu teh sehari?

Namun begitu, berdasarkan Tinjauan Pengambilan Penduduk Malaysia (MyCoSS) 2017-2018, yang merupakan kajian mengenai pengambilan garam dalam kalangan rakyat Malaysia, menunjukkan purata pengambilan sebanyak 7.9 g atau 1.6 sudu teh garam dalam kalangan responden dan mendapati bahawa kira-kira 79% daripada populasi Malaysia mengambil sodium secara berlebihan dalam diet mereka. Kebanyakan sodium yang kita ambil datangnya daripada garam.

Pengambilan garam secara berlebihan dalam kalangan rakyat Malaysia boleh dikaitkan dengan pelbagai tabiat pemakanan yang tidak sihat. Sebagai contoh, semasa memasak, ramai daripada kita cenderung untuk menambah pelbagai jenis sos, *dressing*, atau perasa, yang sebenarnya mengandungi kandungan garam yang tinggi. Keadaan ini menjadi lebih buruk apabila kita makan di luar kerana kita tidak dapat mengawal jumlah kandungan garam dalam makanan kita. Banyak hidangan tempatan yang popular di kedai-kedai makan dan juga melalui perkhidmatan penghantaran mempunyai rasa yang sedap disebabkan oleh penggunaan garam dan sos yang berlebihan. Selain itu, beberapa makanan pra-paket atau makanan tin juga mengandungi kandungan garam yang tinggi. Perkara ini mungkin disebabkan oleh pelbagai sumber yang menyebabkan pengambilan garam (sodium) yang berlebihan dalam diet harian.

Hubungan antara garam dan hipertensi

Adakah anda tahu bahawa 3 daripada 10 orang dewasa di Malaysia menghidap hipertensi? Prevalen yang membimbangkan ini adalah lebih tinggi berbanding dengan negara jiran di Asia Tenggara dan ia mungkin berkait dengan pengambilan garam yang tidak sihat. Memang, pengambilan sodium yang berlebihan telah terbukti menyebabkan peningkatan tekanan darah yang ketara malah ia juga berkait dengan munculnya hipertensi dan komplikasi kardiovaskular yang berkaitan seperti strok dan penyakit jantung.

Pengambilan sodium yang tinggi menyebabkan simpanan cecair berlebihan dalam tubuh badan kita. Hal ini membawa kepada peningkatan isipadu darah yang mengakibatkan peningkatan tekanan darah disebabkan oleh tekanan yang dikenakan terhadap salur darah. Secara amnya, tekanan darah normal sepatutnya kurang daripada 120 mmHg (sistolik) dan kurang daripada 80 mmHg (diastolik). Jika tekanan darah anda mencapai 140 mmHg atau lebih (sistolik) dan 90 mmHg atau lebih (diastolik), keadaan ini menunjukkan anda menghidap hipertensi.

Oleh itu, dengan mengurangkan jumlah pengambilan garam, kita juga boleh mengurangkan tahap tekanan darah, dan seterusnya mengurangkan risiko hipertensi dan masalah kesihatan yang lain. Ia juga penting untuk membuat perubahan gaya hidup lain termasuklah menjadi lebih aktif secara fizikal, mengurangkan berat badan bagi individu yang mempunyai berat badan berlebihan atau obesiti, dan mengambil lebih banyak sayur-sayuran dan buah-buahan.

Mari kurangkan pengambilan garam kita!

Berikut merupakan beberapa intervensi diet yang boleh membantu mengurangkan pengambilan garam anda:

1. **Memasak dengan jumlah sodium/garam yang lebih sedikit.** Daripada menggunakan garam untuk memberi rasa kepada hidangan kita, cuba gunakan kombinasi herba dan rempah ratus dalam masakan. Sebagai contoh, anda boleh menggunakan lada hitam, lada putih, kayu manis, jintan, oregano, atau paprika. Cuba kurangkan penggunaan garam secara beransur-ansur sebelum menggantikannya dengan herba dan rempah sepenuhnya.

2. **Gunakan perasa umami untuk menggantikan garam.** Umami merupakan satu rasa yang berperisa seperti daging, sedap, dan seperti kuah, merupakan asas rasa yang kelima selain daripada manis, masin, masam, dan pahit. Rasa ini datang daripada glutamat, yang merupakan bahan yang terdapat dalam badan kita secara semulajadi dan makanan yang kaya dengan protein. Anda boleh menggunakan perisa umami seperti monosodium glutamat (MSG) untuk meningkatkan rasa umami dan mengurangkan jumlah garam dalam masakan. Sebagai contoh, daripada menggunakan 1 sudu teh garam, kita boleh menggunakan hanya 1/2 sudu teh garam dan 1/2 sudu teh MSG, dengan itu kita dapat mengurangkan pengambilan sodium sebanyak 34% dalam masa yang sama mengekalkan rasa lazat dalam hidangan.
3. **Mengehadkan penggunaan sos, perasa dan *dressing*.** Kebanyakan orang tidak menyedari bahawa makanan ini sebenarnya mengandungi kandungan sodium yang tinggi. Ini termasuklah kicap, sos tiram, sos cili, mayonis, sos ranch, sos salad, dan lain-lain. Cuba untuk kurangkan penggunaan sos dan perasa ini dalam masakan atau semasa makan. Pilihan lain adalah untuk menyediakan sos atau *dressing* sendiri dengan menggunakan jumlah garam yang sedikit.
4. **Pilih produk pra-paket yang mengandungi rendah sodium.** Baca dan bandingkan label ketika membeli produk makanan untuk membantu anda memilih produk yang mengandungi kandungan garam atau sodium yang lebih rendah. Perhatikan akuan makanan seperti "rendah garam" atau "garam yang dikurangkan" pada label. Anda mungkin terkejut mengetahui jumlah garam yang terkandung dalam beberapa produk makanan.
5. **Pilih hidangan yang mengandungi rendah sodium semasa makan di luar.** Jika anda makan di restoran ataupun kafe di mana makanan dibuat atas pesanan, cuba minta kurang garam atau sos. Jika anda makan nasi campur atau nasi kandar, letakkan atau minta kurang kuah pada nasi anda. Jika anda memesan hidangan anda melalui perkhidmatan penghantaran makanan, pilih hidangan yang mungkin mempunyai kurang garam.
6. **Ambil makanan segar sebagai snek.** Snek seperti keropok, pretzel, keropok, biskut, kacang, atau snek campuran yang mengandungi kandungan garam yang tinggi. Daripada memakan snek-snek masin ini, pilihlah buah-buahan atau sayur-sayuran segar sebagai snek anda.

Ramai orang tidak menyedari bahawa mereka mempunyai tekanan darah yang tinggi atau hipertensi. Hal ini demikian kerana individu yang menghidap hipertensi tidak mempunyai sebarang gejala juga dikenali sebagai "pembunuh senyap". Perkara yang lebih memburukkan keadaan ialah, hipertensi boleh menyebabkan penyakit lain jika tidak dirawat seperti penyakit jantung, strok, dan kegagalan buah pinggang. Oleh itu, adalah penting untuk menjalani saringan kesihatan secara berkala dan mengurangkan pengambilan garam anda. Hal ini merupakan sebahagian daripada gaya hidup yang sihat, yang melibatkan penambahbaikan pengambilan diet secara keseluruhan dan menjadi lebih aktif secara fizikal. Dengan mengamalkan gaya hidup ini secara menyeluruh, anda akan dapat mengurangkan risiko dan prevalens penyakit bukan berjangkit, termasuklah hipertensi.

Artikel ini disumbangkan oleh Program Bulan Pemakanan Malaysia (NMM) 2024, sebuah inisiatif pendidikan pemakanan komuniti tahunan yang dianjurkan oleh Persatuan Pemakanan Malaysia (NSM), Persatuan Dietitian Malaysia (MDA), dan Persatuan Komposisi Tubuh Badan Malaysia (MSBC).

Bulan Pemakanan Malaysia kini kembali dengan *Food-Fit-Fun Fair* yang menyeronok di Pavilion Bukit Jalil pada 22 hingga 26 Mei 2024 ini! Bawa keluarga anda dan sertai kami untuk aktiviti yang menyeronokkan, seperti pemeriksaan kesihatan secara percuma dan konsultasi pemakanan daripada pakar pemakanan serta dietitian, dan dapatkan barangan percuma dari pameran kami. Ketahui bagaimana setiap individu dalam keluarga dapat mencapai matlamat kesihatan dan kesejahteraan mereka untuk kehidupan yang lebih sihat. Untuk maklumat lanjut, layari <https://www.nutritionmonthmalaysia.org.my/>