

Waspadaai Garam yang Tersembunyi

Cara Menjaga
Tekanan Darah yang Sehat

Tips menurunkan asupan natrium!





Natrium (Garam) dan Hipertensi

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan asupan natrium (garam) harian untuk orang dewasa rata-rata sebaiknya kurang dari 2000 mg (yaitu *sedikit* kurang dari 1 sendok teh garam dapur). Mengurangi asupan natrium membantu menurunkan risiko hipertensi, penyakit kardiovaskular, dan stroke.

Anak-anak sebaiknya mengonsumsi lebih sedikit natrium daripada orang dewasa. Semakin muda usia anak, semakin sedikit pula kebutuhan natrium hariannya. Sedangkan untuk lansia, karena sensitivitas rasa yang menurun, mereka mungkin cenderung lebih menyukai makanan asin.

Faktanya, asupan natrium yang berlebihan akan meningkatkan risiko penyakit tidak menular bagi semua usia. Oleh karena itu, kita tidak boleh mengabaikan pentingnya mengurangi asupan natrium dalam pola makan demi kesehatan kita.

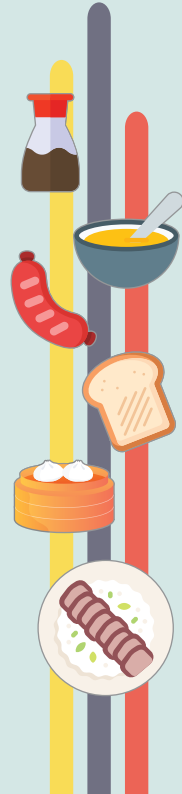


Makanan Sumber Asupan Natrium Utama di Hong Kong

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pusat Keamanan Pangan (CFS), kelompok makanan utama yang berkontribusi terhadap asupan natrium (garam) bagi orang dewasa setempat meliputi:




Masyarakat sebaiknya menjaga pola makan yang seimbang dan bervariasi dengan lebih banyak sayuran segar dan daging, dan mengonsumsi lebih sedikit makanan olahan dan makanan yang diawetkan.



Pilih Makanan dengan Kandungan Natrium yang Lebih Sedikit

Dengan ritme kehidupan kota yang sibuk, banyak penduduk setempat memiliki kebiasaan makan di luar yang, sayangnya, menyembunyikan sejumlah jebakan diet seperti asupan natrium yang berlebihan, yang berpotensi menimbulkan risiko kesehatan. Saat mengunjungi restoran, memesan makanan untuk dibawa pulang, atau membeli makanan kemasan, ingatlah tips berikut untuk mengurangi asupan natrium:

Perhatikan bahan-bahan dalam makanan dan pilih makanan rendah lemak, gula, dan natrium sebagai dasar pola makan sehat	Mintalah roti panggang atau roti bulat/roti tawar tanpa mentega, minuman tanpa gula atau dengan sedikit susu, saus sebagai pendamping atau yang sebaiknya dihindari, dan perhatikan isianya.
Pilih makanan dengan kandungan lemak dan natrium yang lebih rendah	Ganti telur goreng dengan telur rebus, sosis dengan irisan daging atau ikan, sawi hijau yang diawetkan atau mui choy dengan rempah-rempah alami seperti bawang merah, bawang putih, dan merica, dll.
Perhatikan porsi sausnya	Mintalah saus untuk disajikan terpisah dan cicipi sebelum ditambahkan.
Perhatikan ukuran porsi	Saat memesan atau membeli makanan, perhatikan ukuran porsinya. Jika melebihi porsi untuk konsumsi pribadi, pertimbangkan untuk berbagi dengan orang lain atau memesan/membeli lebih sedikit makanan.
Pilih produk yang terkandung di Skema Label "Garam/Gula" untuk Produk Makanan Kemasan	Periksa kandungan natrium pada label nutrisi dan pilih lebih banyak produk "rendah garam" dan "rendah gula". 
Kunjungi Restoran EatSmart (restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.aspx)	Pilih "3 makanan rendah", yaitu makanan yang rendah lemak, gula dan garam untuk pola makan yang sehat.



Garam Tersembunyi di Dapur

Meskipun Anda makan di rumah, jangan anggap remeh. Natrium tersembunyi dalam banyak bumbu dan saus Cina yang Anda gunakan untuk memasak. Tabel di bawah ini mencantumkan beberapa bumbu dan saus umum yang mengandung tinggi natrium. Menambahkan sesendok lagi mungkin akan membuat Anda mengonsumsi lebih banyak natrium daripada yang dibutuhkan tanpa Anda sadari, jadi usahakan untuk mengurangi penggunaan natrium saat memasak.



Kaldu Ayam Bubuk

Kandungan Natrium
per Sendok Makan

2100mg

Kontribusi Natrium
terhadap Asupan
Harian Maksimum

105%

Indeks Natrium Tinggi



Kecap Ikan

1300mg

65%



Terasi

1190mg

60%





Kecap Asin



Saus Kacang Hitam



Saus Tiram



Saus Makanan Laut

Kandungan Natrium per Sendok Makan

1000mg

750mg

620mg

390mg

Kontribusi Natrium terhadap Asupan Harian Maksimum

50%

38%

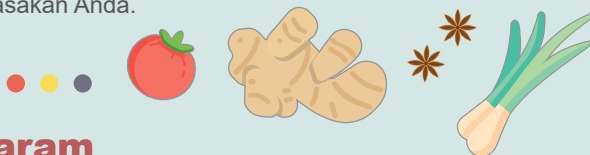
31%

20%

Indeks Natrium Tinggi



Jika Anda menyukai makanan lezat dan rendah natrium, gunakan bahan-bahan alami seperti rempah-rempah dan herba untuk penyedap rasa, seperti bawang putih, jahe, daun bawang, cuka, air perasan lemon, serai, bubuk "rempah jahe", bumbu ngohiong, bubuk tujuh rempah, lada Sichuan, adas bintang, dan kemangi. Anda juga dapat menggunakan bahan-bahan yang mengandung asam glutamat seperti jamur dan tomat sebagai pengganti saus tinggi sodium untuk menambah cita rasa pada masakan Anda.



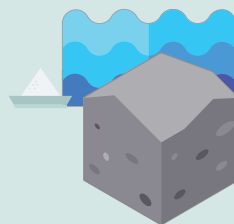
Skema Pengurangan Garam

Sejumlah anggota industri pangan telah berpartisipasi dalam Skema Pengurangan Garam yang diluncurkan oleh CFS untuk mengurangi kandungan natrium dalam produk makanan mereka sesuai dengan target pengurangan natrium sukarela, guna mengurangi asupan natrium masyarakat Hong Kong. Untuk informasi mengenai anggota industri pangan yang berpartisipasi, silakan kunjungi situs web CFS: https://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_rdss/programme_rdss.html



Apakah Garam Batu dan Garam Laut Lebih Sehat

Garam dapur adalah mineral yang sebagian besar terdiri dari natrium klorida, dengan sekitar 60% klorida dan 40% natrium. Garam dapur sebagian besar diproduksi dari laut, tambang garam bawah tanah, atau air garam alami, sementara garam halus diproduksi dengan melarutkan dan mengkristalkan kembali garam mentah.



Garam batu dan garam laut tidak jauh berbeda dengan garam kasar dan garam halus yang biasa kita konsumsi, karena keduanya juga sebagian besar terdiri dari natrium klorida. Diproduksi melalui penjemuran atau kristalisasi alami, garam batu dan garam laut mengandung lebih banyak kontaminan, termasuk mineral yang jumlahnya sangat sedikit dan tidak mencukupi kebutuhan sehari-hari, sehingga garam-garam ini tidak boleh digunakan sebagai suplemen mineral.



Selain itu, bubuk kaldu ayam dan mononatrium glutamat (MSG), meskipun bukan garam, juga merupakan bumbu dapur yang tinggi natrium dan harus dibatasi konsumsinya.

[cfs.gov.hk](https://www.cfs.gov.hk)



hkassr

