

The background features abstract green geometric shapes. On the left, a solid green trapezoid points towards the center. On the right, a complex arrangement of overlapping translucent green triangles and polygons creates a layered, dynamic effect. The central text is positioned between these two main graphic elements.

Tindakan Hong Kong dalam Mengurangi Garam dan Gula

The background features abstract green geometric shapes. On the left, a solid green trapezoid points upwards. On the right, a complex arrangement of overlapping translucent green triangles and polygons creates a layered, crystalline effect. A thin, light gray line extends from the bottom right towards the center of the page.

Sodium (Garam)

Apakah dampak mengkonsumsi makanan dengan garam yang tinggi pada kesehatan? Apa status kesehatan masyarakat lokal?

- ▶ Diet sodium (garam) sangat erat hubungannya dengan kesehatan. Mengkonsumsi garam berlebihan akan meningkatkan resiko terkena hipertensi, *stroke* dan penyakit jantung coroner.
- ▶ Menurut laporan survey kesehatan masyarakat 2014/15 dari Department of Health (DH), kemungkinan hipertensi adalah 27.7 persen di antara orang yang berusia 15-84

Apa rekomendasi dari *World Health Organization* mengenai asupan sodium harian?

Apakah tujuan untuk masyarakat lokal?

- ▶ World Health Organization (WHO) menyarankan jumlah sodium yang dikonsumsi dalam sehari adalah 2.000 mg (yaitu kurang dari 1 sendok teh) untuk orang dewasa. Jumlah konsumsi rata-rata yang harus dikurangi adalah sebesar 30 persen pada tahun 2025.
- ▶ 2 gram sodium berarti 5 gram garam.
- ▶ Menurut laporan survey kesehatan masyarakat 2014/15 dari Department of Health (DH), masyarakat berusia 15-84 memiliki asupan garam 8.8g per hari (-3,520 mg sodium). Kebanyakan dari mereka (86.3%) mengkonsumsi di atas batas harian yang telah direkomendasikan oleh WHO.
- ▶ Menuju tahun 2025: rencana tindakan dan strategi untuk mencegah dan mengendalikan penyakit tidak menular di Hong Kong diterbitkan oleh pemerintah, 30 persen pengurangan asupan garam/sodium harian oleh penduduk di tahun 2025

Apakah pusat keamanan pangan memiliki prioritas dalam jenis makanan tertentu untuk mengurangi komposisi garam? Dan mengapa?

- ▶ Hasil penelitian yang dilakukan oleh Centre for Food Safety (CFS) menunjukkan bahwa saus, bumbu, sup, dan roti adalah sumber terbesar sodium (garam) yang dikonsumsi oleh masyarakat lokal.
- ▶ Maka, CFS akan bekerja sama dengan perdagangan untuk mengurangi sodium (garam) pada saus, bumbu, sup, dan roti dengan mengacu pada saran dari International Advisory Panel on Reduction of Salt and Sugar in Food and the Committee on Reduction of Salt and Sugar in Food, sebaik pengalaman internasional dalam mengurami asupan sodium (garam)

Apa tindakan yang dapat dilakukan masyarakat untuk mengurangi konsumsi sodium (garam)?

- ▶ Untuk menghindari dampak negative pada kesehatan yang disebabkan asupan sodium berlebihan, masyarakat dianjurkan untuk berhati-hati dalam memilih, membaca label nutrisi dan memilih makanan dengan komposisi sodium rendah.
- ▶ Di Hong Kong, di bawah kebijakan makanan dan obat (komposisi dan label) (Cap.132W), makanan siap saji dengan “sodium rendah”, “sodium sangat rendah”, atau “bebas sodium” mengatakan harus mengandung tidak lebih dari 120 mg, 40 mg, atau 5mg sodium dari 100 gr makanan.
- ▶ Masyarakat juga harus merubah kebiasaan mengkonsumsi sodium dengan mengurangi jumlah garam atau sodium yang terkandung dalam makanan.
- ▶ Mereka harus menggunakan bahan alami (contohnya bawang, jahe, lemon/jeruk nipis, dan peterseli) untuk menggantikan saus yang memiliki kandungan garam tinggi (contohnya pasta udang, kacang hitam asin, bubuk ayam, saus tiaram). Hal ini nantinya akan membuat terbiasa mengkonsumsi makanan dengan komposisi garam sedikit.
- ▶ Mereka juga disarankan untuk mengurangi asupan makanan olahan misalnya ikan/sayuran/daging, ham dan sosis yang diawetkan, makanan ringan asin, mie instan, dsb.

The background features abstract green geometric shapes. On the left, a solid green trapezoid points downwards. On the right, a complex composition of overlapping translucent green triangles and polygons in various shades of green is shown. A thin, light gray line extends from the bottom left towards the right, passing through the green shapes.

Gula

Apa efek kesehatan yang merugikan dari mengonsumsi makanan tinggi gula?

Apa status kesehatan penduduk lokal?

- ▶ Konsumsi gula meningkatkan risiko karies gigi (rusak).
- ▶ Kelebihan kalori dari makanan dan minuman tinggi gula juga berkontribusi terhadap kenaikan berat badan yang bisa menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas.
- ▶ Menurut Laporan survei kesehatan dari Departemen Kesehatan (DH) penduduk 2014/15, 50 persen terdiri dari usia 15 hingga 84 diklasifikasikan sebagai kelebihan berat badan atau obesitas.
- ▶ Survei kesehatan pada mulut 2011 yang diterbitkan oleh DH menunjukkan bahwa sekitar setengah dari anak-anak usia 5 tahun mengalami kerusakan pada gigi

Apa rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia tentang asupan gula harian?

- ▶ Maret 2015, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengeluarkan dua rekomendasi penting:
 - (i) Kurangi asupan bebas gula untuk sehari-hari
 - (ii) Untuk dewasa 50 gram per hari itu setara dengan 4 sendok makan. Anak-anak lebih kecil, 30 gram per hari sama dengan 6 sendok teh per hari
- ▶ WHO juga membuat rekomendasi bersyarat dan menyarankan pengurangan asupan gula menjadi di bawah lima persen dari total asupan energi
- ▶ gula merujuk pada monosakarida dan disakarida yang ditambahkan ke makanan dan minuman oleh pabrik, pemasak atau konsumen, dan gula yang secara alami ada dalam madu, sirup, jus buah dan konsetrat jus buah

Apakah pusat keamanan makanan memiliki prioritas dalam jenis makanan tertentu untuk mengurangi kadar gula? Dan mengapa?

- ▶ Hasil penelitian yang dilakukan oleh pusat keamanan makanan (CFS) menunjukkan bahwa minuman non-alcohol adalah sumber utama asupan gula penduduk lokal.
- ▶ Nyatanya gula dalam minuman ini hanya meningkatkan risiko kelebihan berat badan, obesitas dan karies gigi sedangkan nilai nutrisinya rendah.
- ▶ CFS akan bekerja sama dengan perdagangan dalam mengurangi gula pada minuman non-alcohol, dengan mengacu pada saran dari Dewan Penasihat Internasional tentang mengurangi garam dan gula dalam makanan dan komite tentang mengurangi garam dan gula dalam makanan, serta pengalaman internasional dalam mengurangi asupan gula.

Tindakan yang dilakukan oleh masyarakat untuk mengurangi asupan gula?

- ▶ Untuk menghindari efek merugikan pada kesehatan yang disebabkan oleh asupan gula yang berlebihan, masyarakat disarankan memilih dengan cermat, membaca label nutrisi dan memilih makanan dengan kadar gula yang lebih rendah.
- ▶ Di Hong Kong terdapat peraturan Makanan dan Obat (Komposisi dan pelabelan) (Bab 132W), makanan siap saji dengan klaim rendah gula atau tanpa gula masing-masing tidak boleh lebih dari 5 gram atau 0,5 gram gula per 100 gram makanan padat/cair.
- ▶ Masyarakat juga bisa mengubah kebiasaan diet mereka dengan mengurangi makanan dengan gula berlebihan.
- ▶ Mereka bisa menggantikan gula-gula, kudapan dan minuman (misalnya kue, coklat, permen, minuman ringan, teh atau kopi 3 in 1, jus buah) dengan buah, kudapan bebas gula, minuman ringan bebas gula, teh Cina, dan air putih. Ini memungkinkan selera terbiasa pada makanan dengan sedikit gula.



Selesai