

Kurangkan Pengambilan Garam!

Apakah itu natrium?

Natrium adalah mineral yang penting untuk mengekalkan keseimbangan cairan dalam badan.

Garam mengandungi 40% natrium dan ia boleh didapati dalam sos, bumbu, pengawet dan makanan dalam tin.

Mengapakah ia berbahaya?

Pengambilan natrium yang berlebihan akan mengakibatkan tekanan darah tinggi dan meningkatkan risiko penyakit buah pinggang!

Berapakah yang boleh saya ambil?

Hadkan pengambilan natrium kepada 1 sudu teh garam (<2000mg) seharian.



=



=



**1 sudu teh
garam**

**8 sudu teh
kicap cair**

**15 sudu teh
sos tiram**

Gunakan Bahan Makanan Segar Dalam Masakan

MANIS



PEDAS



MASAM



UMAMI



**Kurangkan penggunaan garam.
Gunakan bahan yang segar dan
semula jadi untuk menambah rasa!**



Pilih Makanan Yang Lebih Sihat Semasa Makan Di Luar

Pilihan tinggi natrium	Kandungan natrium (mg)	Pilihan kurang natrium	Kandungan natrium (mg)
Nasi Ayam	1,112	Nasi Ayam Rebus	698
Mee Soto	2,678	Bihun Soto	1,538
Mee Siam Berkuah	2,347	Mee Siam Tanpa Kuah	1,008
Pasta Ayam Berkrim	1,161	Spaghetti Udang Aglio Olio	786
Ayam Masala Berkuah (150g)	768	Ayam Tikka (100g)	263
Keropok Udang (100g)	750	Biskut Beras (100g)	369
Kentang Goreng Dengan Keju (1 Pinggan, 186g)	658	Kentang Bakar Tanpa Sos (1 Sederhana, 202g)	16
Satay Dengan Kuah (10 Cucuk)	920	Satay Tanpa Kuah (10 Cucuk)	231
Jambu Batu (1Biji) Dengan Serbuk Asam (1 Sudu Makan)	1268	Jambu Batu (1 Biji)	73

*Item 1 hingga 4 adalah untuk 1 hidangan

Sumber: Energy & Nutrient Composition of Food, Health Promotion Board, 2011

**Kurangkan pengambilan kuah / sup.
Elakkan makanan yang diawet seperti telur masin dan ikan masin.**



Membaca Label Makanan

Roti Bijirin Penuh

MAKLUMAT PEMAKANAN

Hidangan Bagi Setiap Bungkus: 5
Saiz Hidangan: 2 Keping (72g)

Khasiat	Per Hidangan	Per 100g
Tenaga	151kcal	210kcal
Protein	11.6g	16.1g
Jumlah Lemak	3.0g	4.2g
-Lemak Tepu	0.5g	0.7g
-Lemak Trans	0g	0g
Kolesterol	0mg	0mg
Karbohidrat	19.4g	26.9g
-Jumlah Gula	1.7g	2.3g
-Serat	8.6g	11.9g
Natrium	207mg	288mg
Kalsium	108mg	150mg

1. Bandingkan produk yang sama jenis (e.g. roti vs roti)

2. Ini menunjukkan jumlah hidangan dalam 1 packet

3. Bandingkan dengan "Per 100g"

4. Bandingkan kandungan khasiat yang sama

5. Pilih produk yang mengandungi jumlah natrium yang lebih rendah!

RAMUAN: AIR, TEPUNG BIJIRAN PENUH, SERAT GANDUM, YIS, GULA, GARAM, KANJI GANDUM, MINYAK SAWIT

Ramuan yang digunakan dalam produk disenaraikan mengikut berat dalam susunan menurun.

