

# Kurangkan Pengambilan Garam!

## Apakah itu natrium?

Natrium ialah mineral penting untuk mengekalkan keseimbangan cecair dalam badan.

Garam mengandungi 40% natrium dan boleh didapati dalam sos, bumbu, bahan 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!**



# Pilihlah Makanan Yang Lebih Sehat Semasa Makan Di Luar

Pilihan Makanan Tinggi Sodium	Kandungan natrium (mg)	Pilihan Alternatif Rendah Sodium	Kandungan natrium (mg)
Nasi Ayam Panggang	1,112	Nasi Ayam Kukus	698
Sup Bihun Ikan Goreng Dengan Susu	2,708	Sup Ikan Kepingan Tanpa Susu	1,808
Mi Siam Berkuah	2,347	Mi Siam Tanpa Kuah	1,008
Pasta Ayam Berkrim	1,161	Aglio Olio Udang	786
Masala Ayam Berkuah (150g)	768	Tikka Ayam (100g)	263
Keropok Udang Goreng (100g)	750	Keropok Beras (100g)	369
Kentang Goreng Berkeju (1 pinggan, 186g)	658	Kentang Bakar Tanpa Kuah (1 biji, 202g)	16
Sate Dengan Kuah (10 cucuk)	920	Satay Tanpa Kuah (10 cucuk)	231
Jambu Batu (1 biji) Dengan Serbuk Asam (1 sudu makan)	1268	Jambu Batu (1 biji)	73

\*Makanan 1 hingga 5 berdasarkan 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
<b>Tenaga</b>	151kcal	210kcal
<b>Protein</b>	11.6g	16.1g
<b>Jumlah Lemak</b>	3.0g	4.2g
-Lemak Tepu	0.5g	0.7g
-Lemak Trans	0g	0g
<b>Kolesterol</b>	0mg	0mg
<b>Karbohidrat</b>	19.4g	26.9g
-Jumlah Gula	1.7g	2.3g
-Serat	8.6g	11.9g
<b>Natrium</b>	207mg	288mg
<b>Kalsium</b>	108mg	150mg

1. Bandingkan produk yang sama jenis (Seperti roti vs roti)

2. Ini menunjukkan jumlah hidangan dalam 1 paket

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.**

