

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) | 706 | 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

SOS Soya

MAKLUMAT PEMAKANAN

Hidangan Bagi Setiap Bungkus: 20
Saiz Hidangan: 1 Sudu Besar (15mL)

| Khasiat | Per Hidangan | Per 100mL |
|---------------------|--------------|-----------|
| Tenaga | 8.9kcal | 59kcal |
| Protein | 0.6g | 4g |
| Jumlah Lemak | 0g | 0g |
| -Lemak Tepu | 0g | 0g |
| -Lemak Trans | 0g | 0g |
| Kolesterol | 0mg | 0mg |
| Karbohidrat | 1.7g | 11.3g |
| -Jumlah Gula | 1.7g | 11.3g |
| -Serat | 0g | 0g |
| Natrium | 562mg | 3747mg |

1. Bandingkan produk yang sama jenis (Seperti SOS Soya vs SOS Soya)

2. Ini menunjukkan jumlah hidangan dalam 1 paket

3. Bandingkan dengan "Per 100mL"

4. Bandingkan kandungan khasiat yang sama

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

RAMUAN: AIR, KACANG SOYA , GULA, TEPUNG GANDUM, NATRIUM BENZOAT

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

