

Hati-hati Terhadap Garam Tersembunyi

Cara Menjaga Tekanan Darah Sehat

Tips mengurangi asupan natrium!



Natrium (garam) dan Hipertensi

Organisasi Kesehatan Dunia merekomendasikan bahwa asupan natrium (garam) per hari bagi orang dewasa rata-rata harus kurang dari 2000 mg (yaitu agak lebih sedikit dari 1 sendok teh rata garam). Penurunan asupan garam membantu menurunkan resiko hipertensi, penyakit kardiovaskuler dan stroke.

Anak-anak harus mengonsumsi lebih sedikit natrium daripada orang dewasa. Semakin muda seorang anak, semakin sedikit jumlah natrium yang ia butuhkan per hari. Untuk orang dewasa, akibat sensitivitas terhadap rasa yang lebih rendah, mungkin mereka cenderung lebih menyukai makanan asin.

Faktanya, asupan natrium berlebih akan meningkatkan resiko penyakit tidak menular bagi orang pada semua usia. Karena itu, kita tidak boleh mengabaikan pentingnya mengurangi asupan natrium dalam pola makan demi kesehatan diri.

Makanan Sumber Utama Asupan Natrium (Garam) di Hong Kong

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



Masyarakat perlu menjaga pola maka seimbang dan beragam dengan lebih banyak bahan segar dan daging, dan lebih sedikit makanan olahan atau yang diawetkan.

Pilih Lebih Sedikit Natrium

Dengan kehidupan perkotaan yang sibuk, banyak penduduk lokal yang terbiasa makan di luar, yang ternyata menyembunyikan sejumlah jebakan pola makan seperti asupan natrium berlebih, menimbulkan potensi resiko kesehatan. Saat datang ke restoran atau membeli makanan olahan, ingat tips berikut ini untuk mengurangi asupan natrium:

Perhatikan bahan-bahan dalam makanan dan pilih makanan yang rendah lemak, gula dan natrium selaku dasar pola makan sehat	Minta roti bakar atau roti bulat polos tanpa mentega, minum tanpa gula atau dengan lebih sedikit susu, saus dipisah atau tidak pakai saus, dan perhatikan bahan isian.
Pilih makanan rendah lemak dan natrium	Ganti telur goreng dengan telur rebus, sosis atau daging dengan potongan ikan, sayur asin atau mui choy dengan bumbu alami seperti bawang, bawang putih dan lada, dll.
Perhatikan banyaknya saus	Minta saus terpisah dan cicipi sebelum menambakkannya.
Perhatikan ukuran porsi	Saat memesan atau membeli makanan, perhatikan ukuran porsi. Jika melebihi jumlah untuk konsumsi pribadi, pertimbangkan untuk berbagi dengan orang lain atau memesan/membeli lebih sedikit makanan.
Pilih produk yang berpartisipasi dalam Skema Label "Gula/Garam" untuk Produk Makanan Olahan	Pilih produk "rendah garam" dan "rendah gula" secara lebih sering.
Datang ke Restoran EatSmart (restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.aspx)	Pilih hidangan "3 rendah", yaitu hidangan rendah lemak, gula dan garam untuk pola makan sehat.

Garam Tersembunyi di Dapur

Kalaupun Anda makan di rumah, jangan anggap enteng. Natrium tersembunyi dalam berbagai bumbu dan saus Cina yang Anda gunakan untuk memasak. Tabel di bawah ini mendaftarkan beberapa bumbu dan saus umum yang berkadungan garam tinggi. Menambah satu sendok makan lagi dapat memberikan natrium lebih dari yang Anda butuhkan tanpa disadari, jadi coba gunakan lebih sedikit saat memasak.

	Bubuk Kaldu Ayam	Kecap Ikan	Terasi
Kandungan Natrium per Sendok Makan	2100mg	1300mg	1190mg
Kontribusi Natrium terhadap Asupan Maksimum per Hari	105%	65%	60%
Indeks Natrium Tinggi	★★★★★	★★★★★	★★★★★



Kandungan Natrium per Sendok Makan	1000mg	750mg	620mg	390mg
Kontribusi Natrium terhadap Asupan Maksimum per Hari	50%	38%	31%	20%
Indeks Natrium Tinggi	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★

Jika Anda ingin makanan yang enak namun rendah garam, gunakan bahan-bahan alami seperti rempah dan herbal sebagai perisa, seperti bawang putih, jahe, daun bawang, cuka, jus lemon, sereh, bubuk "jahe bumbu", bubuk ngohiang, bubuk tujuh rempah, cabai Szechuan, bunga lawang dan basil. Anda juga dapat menggunakan bahan yang mengandung asam glutamat seperti jamur dan tomat sebagai pengganti saus berkadungan natrium tinggi untuk menambah rasa pada makanan Anda.

Skema Pengurangan Garam

Sejumlah anggota perdagangan makanan telah berpartisipasi dalam Skema Pengurangan Garam yang diluncurkan oleh CFS untuk mengurangi kandungan natrium dalam produk makanan sesuai target pengurangan natrium sukarela, demi mengurangi asupan natrium orang-orang di Hong Kong. Untuk informasi mengenai anggota perdagangan makanan yang berpartisipasi, silahkan kunjungi situs web CFS: https://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_rdds/programme_rdds.html

Apakah Garam Kasar dan Garam Laut Lebih Sehat?

Garam meja adalah mineral yang terutama terdiri atas natrium klorida, dengan sekitar 60% klorida dan 40% natrium. Garam meja terutama dihasilkan dari laut, tambang garam bawah tanah atau air garam alami, sedangkan garam halus diproduksi dengan melarutkan dan mengkristalisasi kembali garam mentah.

Garam kasar dan garam laut tidak banyak berbeda dibandingkan dengan garam kristal dan garam halus yang biasanya kita konsumsi, karena keduanya juga terutama terdiri atas natrium klorida. Diproduksi dengan pengeringan sinar matahari secara alami atau kristalisasi, garam kasar dan garam laut mengandung lebih banyak senyawa tidak murni, termasuk mineral yang kandungannya sangat kecil dan tidak mencukupi kebutuhan harian, sehingga garam seperti ini sebaiknya tidak digunakan sebagai suplemen mineral.

Selain itu, bubuk kaldu ayam dan mononatrium glutamat (MSG), walaupun bukan garam, juga merupakan bumbu berkadungan natrium tinggi dan konsumsinya perlu dibatasi.