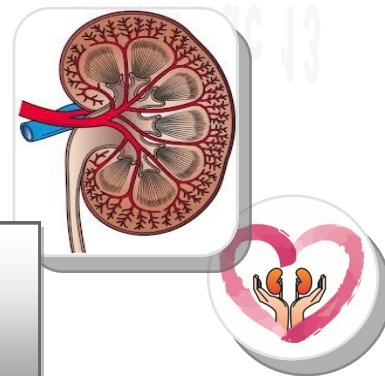


BULETIN DIET

Edisi: Mac 13

KURANGKAN PENGAMBILAN **GARAM**, AMALKAN PEMAKANAN SIHAT

Kegagalan buah pinggang atau ginjal adalah disebabkan oleh beberapa faktor seperti diabetes, **darah tinggi**, radang buah pinggang, penyakit batu karang dan lain-lain faktor. Salah satu cara mencegah daripada kegagalan buah pinggang berlaku adalah penjagaan pemakanan termasuk kawalan pengambilan garam dalam diet seharian.



NAMA LAIN BAGI GARAM

Nama lain garam	Kegunaan
Monosodium glutamat (MSG)	Perisa tambahan makanan
Baking soda dan baking powder	Produk roti dan biskut
Disodium fosfat	Bijirin segera masak dan keju terproses
Sodium alginat	Banyak digunakan dalam susu bercoklat dan aiskrim
Sodium benzoat	Pengawet dalam sos dan <i>salad dressing</i>
Sodium hidroksid	Pemprosesan makanan melembutkan kulit buah zaitun dan sesetengah buah & sayur
Sodium nitrit	Pemprosesan daging dan sosej
Sodium propionat	Dalam sesetengah kek dan roti untuk menghalang pertumbuhan kulat dan keju pasteur
Sodium sulfit	Pengawet dalam buah kering seperti prun

MAKAN DI LUAR SECARA SIHAT!

- Jangan menambah "rasa yang lebih" dengan garam/jenis-jenis sos
- Pesan makanan kurang masin/tanpa bahan perasa tambahan
- Kurangkan kekerapan ke restoran makanan segera

ANDA BOLEH MENGAWAL PENGGUNAAN GARAM DENGAN KAEDAH BERIKUT.....

Gantikan ini...	Dengan ini...
Jeruk buah/sayur	Buah segar/sayur
Kiub perasa ayam/ikan bilis	Air rebusan ayam/ikan bilis
Garam/kicap/sos	Herba/Rempah ratus
Ayam/daging terproses	Ayam/daging segar
MSG	Gabungan sedikit garam masakan dan rempah
Mayonis, salad dressing	Perahan lemon/jus limau
Makanan dalam tin	Makanan segar

- Rendam ikan bilis untuk mengurangkan garamnya.
- Elakkan makanan yang ditinkan, disalai atau dimasinkan.
- Elakkan menambah garam ke dalam makanan yang telah ditambah kicap atau sos.
- Gunakan perencah asli dalam masakan seperti serai, jus limau, herba, cili, asam keping dsb.
- Periksa label makanan dan pilih jenama yang rendah kandungan natrium per hidangan

TAHUKAH ANDA?

Ramai orang merungut makanan rendah garam tiada rasa. Faktanya, deria rasa manusia boleh berubah hanya dalam masa beberapa minggu. Amalkan pemakanan yang kurang garam mulai hari ini!

Disediakan oleh: Suhaili Suboh (Dietitian)
Disemak oleh: Dr. Hazreen Abd Majid
(Senior Lecturer/Consultant Dietitian)

"Mencegah adalah lebih baik daripada mengubati".

Jabatan Perubatan Kemasyarakatan & Pencegahan
Jabatan Perubatan Kemasyarakatan & Pencegahan

