

Rendah Garam demi Kesehatan yang Lebih Baik

(Bahasa Indonesia Version)

Terlalu banyak konsumsi garam dapat menyebabkan **hipertensi**, yang meningkatkan risiko **penyakit kardiovaskular, strok**, dan **penyakit ginjal**.



Hipertensi



Strok



Penyakit kardiovaskular



Penyakit ginjal

Organisasi Kesehatan Dunia menyarankan agar asupan natrium harian rata-rata orang dewasa kurang dari 2000mg
yang setara dengan salah satu dari yang berikut ini:



Garam
x 1 sendok teh



Saus kedelai
x 2 sendok makan



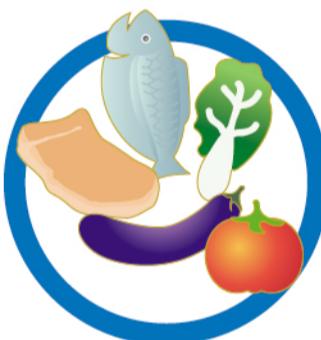
Saus tiram
x 4 sendok makan



Pasta kacang buncis fermentasi
x 2 sendok makan

Catatan: 1 sendok teh rata kira-kira 5g/ml. 1 sendok makan rata kira-kira 15g/ml.

Cara-cara mengurangi asupan garam



Masak dengan bahan-bahan segar

misalnya ikan, daging minim lemak, sayur-sayuran segar, dan labu-labuan



Gunakan lebih banyak bumbu alami dan segar

misalnya bawang daun, bawang putih, jahe, daun ketumbar, rempah-rempah, dan sedikit merica



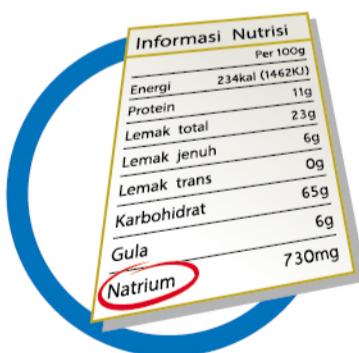
Masak dengan buah segar

misalnya tumis daging dengan buah naga, patty daging kukus dengan potongan apel, dan tumis fillet ayam dengan nanas segar



Buat saus kental dengan buah dan sayur-sayuran segar

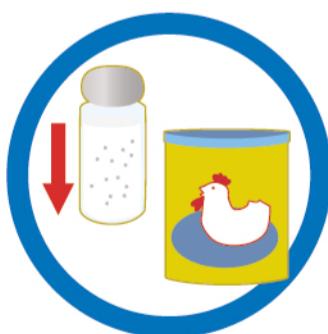
misalnya saus tomat, saus bayam, saus labu kuning, dan saus jagung manis



Baca label nutrisi dan daftar bahan

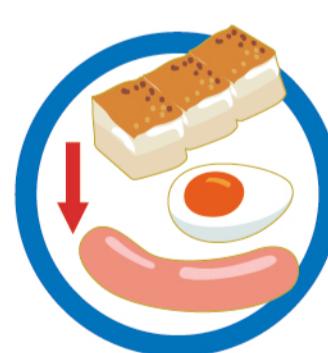
Pilih produk makanan berlabel "rendah natrium"** atau mengandung rendah garam (natrium)

*Tidak lebih dari 120mg natrium per 100g/ml



Gunakan sedikit garam, bumbu tinggi-natrium, dan saus siap-pakai

misalnya saus kedelai, saus tiram, pasta kacang buncis fermentasi, dadiah kedelai fermentasi, MSG, kaldu ayam bubuk, marinade ala Cina, dan saus teriyaki



Kurangi konsumsi makanan olahan dan awetan

misalnya daging barbeku Cina, daging babi, sosis, bakon, ikan asin, telur asin, mustar awetan, dan kimchi

