

Rendah Garam demi Kesehatan yang Lebih Baik

(Bahasa Indonesia Version)

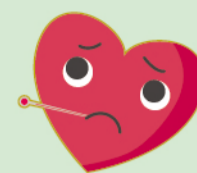
Terlalu banyak konsumsi garam dapat menyebabkan **hipertensi**, yang meningkatkan risiko **penyakit kardiovaskular**, **strok**, dan **penyakit ginjal**.



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:



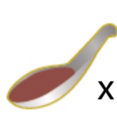
Garam



x 1 sendok teh



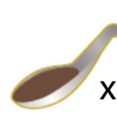
Saus kedelai



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



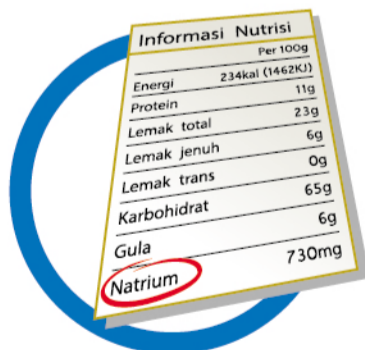
Gunakan lebih banyak bumbu alami dan segar
misalnya bawang daun, bawang putih, jahe, daun ketumbar, rempah-rempah, dan sedikit merica



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



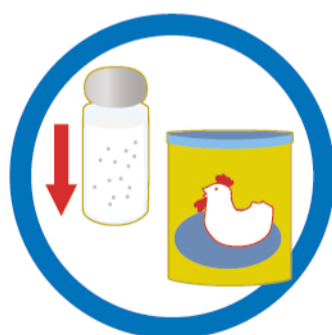
Buat saus kental dengan buah dan sayur-sayuran segar
misalnya saus tomat, saus bayam, saus labu kuning, dan saus jagung manis



Baca label nutrisi dan daftar bahan

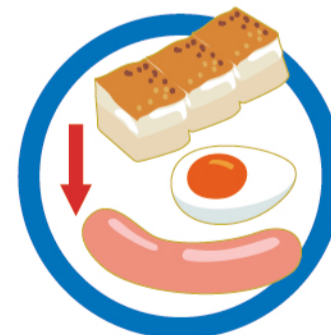
Pilih produk makanan berlabel "rendah natrium"* atau mengandung rendah garam (natrium)

*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, dadih 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

