



Kurangi Garam Demi Kesehatan



Bahasa Indonesia version

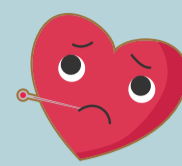
Mengonsumsi terlalu banyak garam bisa memicu hipertensi, yang akan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan stroke.



Hipertensi



Stroke



Penyakit kardiovaskular

Asupan natrium harian yang disarankan untuk anak kecil berusia 4 hingga 6 tahun tidak lebih dari 1000 mg*, kira-kira setara dengan salah satu dari berikut ini:



Catatan: 1 sendok teh ≈ 5 g atau ml; 1 sendok makan ≈ 15 g atau ml

* Sumber data: Asupan Referensi Diet untuk Tiongkok (edisi 2023)



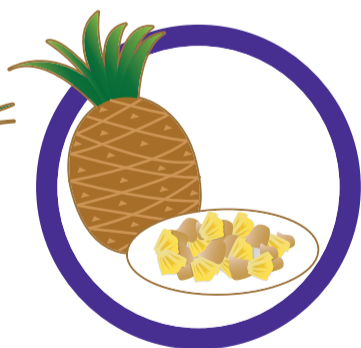
- Natrium secara alami terdapat pada beberapa bahan makanan seperti daging, ikan, dan telur. Karena natrium alami masuk dalam hitungan asupan natrium per makanan, jumlah bumbu yang digunakan harus lebih sedikit lagi.
- Saat memarinasi atau memasak dengan beberapa bumbu, jumlah yang digunakan untuk setiap bumbu harus dikurangi.

Cara mengurangi asupan garam



Masak dengan bumbu alami dan segar

Misalnya daun bawang, bawang putih, jahe, ketumbar, rempah, sedikit lada



Masak dengan buah segar

Misalnya irisan daging babi goreng dengan buah naga, patty daging kukus dengan potongan apel, fillet ayam goreng dengan nanas segar



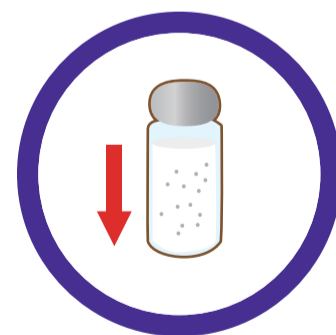
Buat kaldu dengan buah segar dan sayur

Misalnya jus jeruk segar, saus tomat segar, saus bayam, saus labu, saus jagung manis



Hindari bumbu dengan kandungan natrium tinggi dan saus siap pakai

Misalnya tahu fermentasi, MSG, bubuk kaldu ayam, saus teriyaki



Gunakan lebih sedikit garam

Kurangi penggunaan garam dalam bumbu atau memasak



www.startsmart.gov.hk



Kurangi Garam Demi Kesehatan



StartSmart@school.hk



衛生防護中心
Centre for Health Protection



衛生署
Department of Health