



Rendah Garam demi Kesehatan

(Bahasa Indonesia Version)

Terlalu banyak konsumsi garam bisa menyebabkan hipertensi yang akan meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan stroke.



Hipertensi



Stroke



Penyakit kardiovaskular

- Anak usia 4 hingga 6 disarankan untuk mengonsumsi kurang dari 1200mg natrium per hari. (kira-kira setengah sendok teh garam)*
- Anak usia 2 hingga 3 sebaiknya menghindari bumbu dalam diet mereka.



* Sumber data: Asupan Rujukan Diet Tiongkok (edisi 2013), Masyarakat Nutrisi Tiongkok

Anak usia 4 hingga 6 tidak boleh mengonsumsi lebih dari 400mg natrium per hidangan (berdasarkan 3x makan per hari), yang kira-kira setara dengan salah satu dari yang berikut ini:



Garam



x 0,2 sendok teh



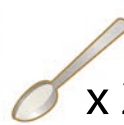
Saus kedelai



x 1 sendok teh



Saus tiram



x 2 sendok teh



Kecap



x 7 sendok teh

! Natrium biasanya terkandung dalam beberapa bahan makanan seperti daging, ikan, dan telur. Karena natrium yang terkandung secara alami dihitung dalam asupan natrium per hidangan, jumlah bumbu yang digunakan harus lebih sedikit lagi.

! Ketika merendam atau memasak menggunakan beragam bumbu, jumlah masing-masing bumbu sebaiknya dikurangi.

Contoh

Berdasarkan persiapan untuk 30 anak, jumlah bumbu yang digunakan per hidangan tidak boleh melebihi:

- 2 sendok makan garam atau
- kira-kira 210 ml saus kedelai atau
- kira-kira 340 ml saus tiram atau
- kira-kira 1L kecap

Catatan:
1 sendok teh setara dengan 5g atau ml. 1 sendok makan setara 15g atau ml.

Cara-cara mengurangi asupan garam



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



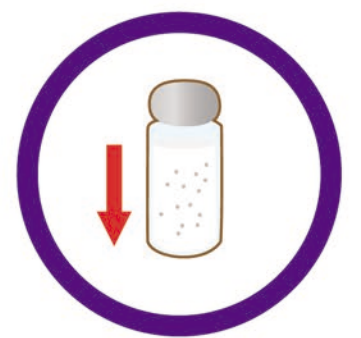
Buat saus dengan buah dan sayur-sayuran segar

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



Hindari penggunaan bumbu tinggi natrium dan saus siap-pakai

Misalnya dadiah kedelai fermentasi, MSG, kaldu ayam bubuk, dan saus teriyaki



Gunakan sedikit garam

Kurangi penggunaan garam dalam membuat bumbu atau memasak



Situs Web Pusat Perlindungan Kesehatan
www.chp.gov.hk



Rendah Garam demi Kesehatan

幼營喜動校園
StartSmart@school.hk

衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生署
Department of Health