



Kelab
Pengguna
SMJK
HENG EE

Piramid Makanan Malaysia 2020



10 Jenis Makanan Ini Tinggi Kandungan Garam.

- Udang Kering
- Keropok Lekor
- Kicap
- Ikan masin
- Mi segera
- Cencaluk
- Sos tiram
- Budu
- Sambal belacan

Adakah ada antaranya anda yang selalu makan?

Terlalu Banyak makan makanan garam? Awas mendapat penyakit berikut !

- Penyakit jantung
- Penyakit ginjal
- Osteoporosis
- Kanser
- Hipernatremia
- Gangguan saraf



Makanan	Kandungan Garam
1 keping biskut krim kraker (9g)	10 mg
1 keping roti putih (19g)	64 mg
1 keping roti bijirin penuh (25g)	78 mg
10 ekor ikan bilis tanpa kepala (3g)	116 mg
5 keping kecil keropok ikan (33g)	241 mg
1 keping keju (18g)	261 mg

Sumber : My health KKM

Tips memilih/menyediakan makanan rendah sodium

1. Kurangkan penggunaan garam dalam masakan termasuk perisa tambahan seperti :

- monosodium glutamat (MSG)
- Sos kicap
- sos tiram
- sos tomato
- kiub perisa.

2. Elakkan juga menambah/menabur garam semasa makan. Nikmati rasa asli makanan tanpa tambahan garam.

3. Untuk meningkatkan rasa makanan, gunakan rempah ratus sebagai perencah asli dalam masakan seperti :

- Bawang
- Rempah kari
- Lada putih
- Serai
- Cuka
- lemon

Maklumat lanjut : <http://www.myhealth.gov.my/awas-garam-tersembunyi-dalam-makanan-anda/>

