

# Diet Rendah Sodium

## Apakah itu Sodium?

Garam dapur biasa mengandung 40% sodium dan 60% klorida. Sodium adalah mineral penting yang terdapat dalam kebanyakan makanan. Ia wujud dalam makanan secara semula jadi, ditambah sebagai bahan perasa, atau bahan pengawet. Sodium memainkan peranan penting dalam fungsi sel, kawalan tekanan darah, pengecutan otot, dan penghantaran impuls melalui sel saraf.

Pengambilan sodium berlebihan boleh meningkatkan risiko tekanan darah tinggi iaitu penyebab utama strok, sakit jantung dan penyakit buah pinggang.



## Apakah Sumber Utama Sodium?



Sumber Semula Jadi (5%)



Sos & Bahan Perasa (75%)



Makanan Diproses & Diawet (20%)

## Saranan Pengambilan Sodium: Tidak Melebihi 2000-2400mg Sehari

Ia bersamaan ~1 sudu teh (5g) garam!



Menurut Tinjauan Pemakanan Kebangsaan 2018, rata-rata penduduk Singapura mengambil 3,600mg sodium setiap hari. Ini adalah lebih kurang 9g atau 2 sudu teh garam. Jumlah ini kebanyakannya datang daripada bahan perasa, garam dan sos yang ditambah semasa proses penyediaan makanan.



Salt intake reproduced from <https://www.healthhub.sg> with permission by Health Promotion Board, Singapore

## Tip-tip untuk Mengurangkan Pengambilan Sodium

### 1. Ketika Memasak di Rumah

- Guna garam, bahan perasa dan sos secara berpadu-pada
- Guna herba dan rempah-ratus untuk meningkatkan rasa makanan
- Pilih sayur-sayuran segar berbanding pati masakan untuk memasak sup



- Masak makanan yang menggunakan cara penyediaan yang mudah seperti daging bakar/ panggang tanpa salutan tepung/ serbuk roti atau sayur-sayuran tanpa sos pekat/ berlemak



## 2. Ketika Membeli Barangan Runcit

- Pilih makanan segar berbanding makanan yang diproses atau diawet



- Pilih produk makanan yang mempunyai "Healthier Choice Symbol" seperti "No Added Sodium" atau "Lower in Sodium"



- Pilih produk makanan yang tidak menyenaraikan sumber sodium sebagai ramuan utama atau tidak menggunakan sumber sodium berulang kali dalam senarai ramuan. Sodium boleh dikenali dengan nama lain seperti garam, garam laut, garam bukit atau bahan yang mengandungi perkataan sodium.

### INGREDIENTS

Leaf Mustard, Vegetarian Soy Sauce, Sugar, Salt, Monosodium Glutamate, Sodium Metabisulphite

- Pertimbangkan penggunaan garam rendah sodium sebagai pengganti. Jika anda mempunyai penyakit buah pinggang atau mengambil ubat-ubatan untuk tekanan darah tinggi atau penyakit jantung, rujuk pakar dietetik atau doktor sebelum menggunakannya.

### Tahukah Anda?

Garam Himalaya, kosher, laut atau bukit mempunyai kandungan sodium yang hampir sama dengan garam biasa, dan harus diambil secara sederhana.



### 3. Ketika Makan di Luar

- Jangan ambil sup dan elakkan kuah berlebihan
- Elakkan sos pencicah
- Pilih nasi putih berbanding nasi berperisa

	<b>Di manakah sodium?</b>	<b>Cara mengurangkan pengambilan sodium?</b>
 <p>Mi Bebola Ikan (Sup)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bebola ikan</li><li>• Sup</li><li>• Sos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jangan ambil sup</li><li>• Elakkan sos/ kicap pencicah</li></ul>
 <p>Nasi Biryani</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuah</li><li>• Bahan perasa yang ditambah pada nasi dan daging</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kurangkan pengambilan kuah</li><li>• Kongsikan hidangan ini</li><li>• Pilih nasi putih</li></ul>
 <p>Ayam Masala</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kuah</li><li>• Bahan perasa yang ditambah pada daging</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kurangkan pengambilan kuah</li><li>• Kongsikan hidangan ini</li></ul>
 <p>Makanan Segera</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Garam dalam kentang goreng</li><li>• Daging yang diproses</li><li>• Sos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Minta kentang goreng tanpa garam</li><li>• Hadkan pengambilan makanan segera kepada 1 kali seminggu</li><li>• Elakkan sos pencicah</li></ul>

Contributed by Nutrition & Dietetics Service, Allied Health Services

This brochure is produced for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek the advice of a qualified healthcare provider before starting any treatment or if you have any questions related to your health or medical condition.

Information shared is accurate as of August 2024 and subject to revision without prior notice.



Scan QR code to download e-brochure