



# Persatuan Pengguna Pulau Pinang Consumers Association of Penang

檳城消費人協會 பினாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம்

Websites:  
[www.consumer.org.my](http://www.consumer.org.my)

10 Jalan Masjid Negeri, 11600 Pulau Pinang, Malaysia  
Tel: 604-8299511 Fax: 604-8298109  
email: [consumerofpenang@gmail.com](mailto:consumerofpenang@gmail.com)

**Kenyataan Akhbar**

**16 Mei 2019**

## **Kurangi pengambilan natrium untuk henti/kawal tekanan darah tinggi**

Hari Hipertensi Sedunia disambut pada 17 Mei setiap tahun dengan tujuan meningkatkan kesedaran mengenai hipertensi dan menyebarkan pengetahuan mengenai keadaan kardiovaskular umum ini. Hipertensi dikaitkan dengan peningkatan risiko strok, kegagalan ginjal, kematian pra-matang dan hilang upaya.

Kira-kira 32.7% penduduk Malaysia yang berusia 18 tahun ke atas mengalami hipertensi. Menurut anggaran Kementerian Kesihatan, 1 dalam 3 orang dewasa menderitai tekanan darah tinggi. Dianggarkan juga 1 dalam 5 orang dewasa mungkin sudah mempunyai tekanan darah tinggi namun belum dikesan. Kelaziman peningkatan kes hipertensi adalah disebabkan beberapa faktor risiko seperti diet yang tidak sihat, merokok, meminum alkohol, kurang bersenam dan stres yang berterusan. Risikonya juga meningkat bagi mereka yang menghadapi masalah kesihatan lain seperti diabetes.

Satu kajian terbaru mendapati penduduk Malaysia mengambil kira-kira 8.7 gram garam sehari iaitu 1.7 kali lebih tinggi daripada 5 gram garam sehari yang disarankan oleh WHO. Garam makan (natrium klorida) menjadi penyumbang utama natrium dalam makanan penduduk Malaysia. Satu sudu kecil atau 5 gram garam memberikan 2,000 mg natrium.

Saintis percaya natrium menaikkan tekanan darah kerana natrium menarik air dan menyebabkan retensi (bendungan) cecair. Cecair tambahan yang terbungus itu mengembangkan isipadu darah di dalam saluran darah, yang kemudian menekan dinding pembuluh darah, menyebabkan tekanan darah tinggi. Terdapat beberapa alasan kenapa rakyat Malaysia memakan terlalu banyak natrium:

- > Tabiat makan pada hari ini yang tidak menyihatkan dengan terlalu bergantung kepada makanan yang mudah dibeli (seperti makanan dalam tin, makanan segera, makanan siap dihidang, makanan penjaja) dan makanan yang diproses (seperti snek bergaram, roti yang disediakan secara komersial). Misalnya sepaket mi segera sudah mengandungi 2,000 mg natrium – merupakan pengambilan maksimum harian natrium.
- > Bahan penambah natrium yang tersembunyi di dalam makanan yang diproses. Beberapa contoh bahan-bahan ramuan ini ialah monosodium glutamate atau MSG (penambah perisa), sodium saccharin (bahan pemanis), sodium phosphates (penstabil pengemulsi, penggebu), sodium caseinate (bahan pemekat dan pengikat) dan sodium nitrite (bahan pengawet). Terdapat lebih 40 jenis bahan penambah berasaskan natrium yang dibenarkan di dalam makanan yang diproses.
- > Bahan perasa yang masin atau tinggi kandungan garamnya yang tersembunyi, ditambah ke dalam makanan ketika memasak.

- > Tabiat gemar memakan beberapa jenis makanan tempatan yang masin seperti ikan masin, telur masin dan sayuran masin.
- > Kaedah pemprosesan makanan moden. Kadang-kadang garam ditambah ke dalam buah-buahan dalam tin atau yang dibekukan untuk mencegah buah daripada bertukar ke warna gelap serta menambah perisanya. Misalnya minuman citrus dalam tin atau botol kadang-kadang ditambah sodium citrate ke dalamnya.

Pengambilan garam yang berlebihan juga telah dikaitkan dengan beberapa masalah kesihatan selain daripada menaikkan tekanan darah. Ia turut meningkatkan risiko kanser perut, meningkatkan kemerosotan dalam fungsi buah pinggang pesakit renal; ia dikaitkan dengan batu dalam saluran kencing; dan mungkin mencetuskan asma dan osteoporosis.

Walaupun adalah penting pengguna dinasihatkan supaya mengurangkan pengambilan natrium atau memilih makanan yang rendah kandungan garamnya, penggunaan garam yang meluas dalam makanan yang diproses, makanan yang disediakan atau dimakan di luar menjadi penghalang utama dalam usaha mengurangkan pengambilan garam dalam makanan. Oleh itu terdapat keperluan untuk mengurangkan kandungan garam dalam makanan dan minuman yang diproses.

Bertepatan dengan *Hari Hipertensi Sedunia* pada 17 Mei dan sehubungan dengan kes-kes hipertensi yang terus meningkat dalam kalangan penduduk Malaysia, Persatuan Pengguna Pulau Pinang menggesa pihak Kementerian Kesihatan supaya:

- Mewajibkan pengeluar melabel kandungan natrium pada produk makanan.
- Menghentikan iklan bagi produk makanan yang mengandungi terlalu banyak garam seperti mi segera.
- Melancarkan kempen besar-besaran untuk menggalakkan pengguna melakukan banyak aktiviti riadah untuk mengelak obesiti, yang boleh membawa kepada hipertensi.

Sementara itu pengguna dinasihatkan supaya:

- Tidak memakan makanan yang diproses.
- Kurangkan garam dan perisa bila masak di rumah, sebaliknya gunakan herba dan penambah asli untuk menambah keenakan makanan.
- Pilih makanan yang kurang bergaram dan sos ketika membeli makanan luar, sama ada untuk dibawa pulang atau ketika makan di luar.
- Desak kerajaan bagi mewajibkan pelabelan natrium dalam makanan yang diproses.
- Baca panel maklumat nutrisi (NIP) dan ketahui kandungan natrium dalam makanan yang hendak dibeli. (Sesetengah makanan yang diimport atau makanan untuk dieksport mempunyai catatan mengenai kandungan natrium pada label.

**S.M. Mohamed Idris**  
**Presiden**  
**Persatuan Pengguna Pulau Pinang**