



Persatuan Pengguna Pulau Pinang Consumers Association of Penang

檳城消費人協會 பிளாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம்

Websites:
www.consumer.org.my

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

Surat kepada Pengarang

13 Mac 2021

Garam pembunuh senyap dalam makanan

Sempena Minggu Kesedaran Garam Sedunia (8-14 Mac), Persatuan Pengguna Pulau Pinang (CAP) menasihatkan pengguna agar berhati-hati dengan pengambilan garam harian mereka.

Kajian terkini mendapati penduduk Malaysia mengambil 8.7 gram garam sehari, iaitu 1.7 kali lebih tinggi daripada yang disarankan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia sebanyak 5 gram garam (atau 2,000 mg natrium) sehari. Satu sudu teh atau 5 gram garam memberikan 2,000 gram natrium.

Saintis percaya garam menaikkan tekanan darah kerana ia menarik air dan menyebabkan bendungan cecair. Bendungan cecair tambahan itu mengembungkan isipadu darah dalam arteri, yang kemudian menekan dinding pembuluh darah dan menyebabkan tekanan darah tinggi.

Pengambilan garam berlebihan boleh membawa kepada hipertensi yang dikaitkan dengan peningkatan risiko strok, kegagalan buah pinggang, kematian awal dan hilang upaya.

Pengambilan garam yang tinggi juga meningkatkan risiko kanser perut dan penyakit renal. Ia turut dikaitkan dengan batu dalam saluran kencing selain mampu memburukkan asma dan osteoporosis.

Baru-baru ini akhbar **The Guardian** melaporkan tentang satu kajian yang dijalankan oleh *Action on Salt* (sebuah pertubuhan beribu pejabat di UK) yang mendapati lebih separuh daripada snek yang kelihatan menyihatkan yang dianalisa oleh pakar mengandungi kadar lemak, garam dan/atau gula yang tinggi. Mereka menguji 119 snek, termasuk kekacang kering/panggang dan snek kekacang yang diproses seperti *lentil curls*, *chickpea chips* dan *puffs*. Sesetengah sampel didapati lebih masin dari air laut.

Di Malaysia, makanan ringan yang popular seperti papadum dan keropok juga mengandungi natrium pada paras yang tinggi.

Dalam satu ujian oleh CAP ke atas 11 sampel papadum, kami mendapati kandungan natrium di dalamnya melebihi 1000 mg per 100 gram dalam kesemua sampel yang diuji. Empat sampel didapati mengandungi lebih dari 2000 mg per 100 gram.

Dalam satu ujian lain ke atas 17 sampel keropok, kandungan natrium di dalamnya adalah antara 1183 – 1887 mg per 100 gram. Garam dan monosodium glutamate yang ditambah ketika proses pengilangan menyumbang kepada kandungan natrium yang tinggi dalam keropok.

Selain memakan papadum dan keropok, terdapat beberapa alasan lain kenapa penduduk Malaysia mengambil 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.

- Sejumlah besar aditif natrium tersembunyi dalam makanan yang diproses. Misalnya monosodium glutamate atau MSG (penambah perisa), sodium saccharin (pemanis), sodium phosphates (pengemulsi pemantap, penampapan), sodium caseinate (pemekat dan pengikat) dan sodium nitrite (pengawet). Terdapat lebih 40 jenis aditif berasaskan natrium yang dibenarkan dalam makanan yang diproses.
- Bahan perisa yang masin atau dengan kandungan garam tinggi yang tersembunyi seperti sos dan kiub perisa ditambah ke dalam masakan di rumah atau di restoran.
- Kegemaran memakan secara berlebihan makanan tempatan bergaram seperti ikan masin, telur masin dan sayur masin.
- Kaedah memproses makanan moden juga menggunakan banyak garam. Kadangkala ia ditambah ke dalam buahan dalam tin dan buahan sejuk beku untuk mencegahnya daripada bertukar warna gelap, dan sebagai bahan perisa. Misalnya minuman dalam tin dan minuman sitrus yang dibotolkan kadangkala dicampur sodium citrate.
- Memakan makanan masin yang dijual di restoran dan gerai makan. Makanan tersebut mengandungi garam berlebihan untuk memenuhi selera majoriti rakyat Malaysia yang mempunyai tahap pengambilan garam yang tinggi.

Dalam usaha mengawal hipertensi dan mengurangkan kematian awal dalam kalangan penduduk, Persatuan Pengguna Pulau Pinang menasihatkan pengguna agar:

- Elakkan daripada memakan makanan yang diproses.
- Kurangkan garam dan perisa ketika memasak di rumah, sebaliknya gunakan ramuan herba asli dan bahan perasa untuk mengenakan makanan.
- Pilih makanan yang kurang bergaram dan sos ketika membeli makanan dari luar.
- Baca panel maklumat nutrisi (NIP) dan ketahui kandungan natrium dalam makanan yang hendak dibeli. (Sesetengah makanan yang diimport atau makanan yang dihasilkan untuk dieksport mempunyai label yang menyenaraikan kandungan garam di dalamnya)

Mohideen Abdul Kader
Presiden
Persatuan Pengguna Pulau Pinang