



KENYATAAN AKHBAR KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA

SEMPENA MINGGU KESEDARAN GARAM SEDUNIA 2021

Pada tahun ini, *World Action On Salt, Sugar and Health (WASSH)* telah menetapkan bahawa Minggu Kesedaran Garam Sedunia akan disambut pada 8 hingga 14 Mac 2021. Tema tahun ini adalah **Tambah Perisa Asli, Sedikit Garam Mencukupi (*More Flavour, Less Salt*)**. Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) menyarankan **pengambilan garam seharusnya tidak melebihi 5 gram atau kurang dari 1 paras sudu teh sehari**. Pengambilan garam berlebihan boleh meningkatkan risiko penyakit hipertensi (tekanan darah tinggi). Hipertensi yang tidak terkawal akan menyebabkan penyakit jantung serta strok, dan seterusnya boleh menyebabkan kematian.

Kajian pengambilan garam dalam kalangan rakyat Malaysia (MyCoSS 2017/2018) mendapati bahawa purata pengambilan garam adalah sebanyak 7.9 gram sehari atau bersamaan dengan 1.6 sudu teh. Ini menunjukkan bahawa rakyat Malaysia masih mengambil garam melebihi daripada saranan yang ditetapkan untuk kurang daripada 5.0 gram (1 paras sudu teh) dalam sehari.

Pilihlah untuk makan secara sihat dengan mengurangkan pengambilan garam dengan mengambil langkah-langkah berikut:

- Kenali nama lain bagi garam dalam makanan, seperti Sodium Nitrate, Sodium Bicarbonate, Monosodium Glutamate dan lain-lain;
- Baca label dan bandingkan maklumat kandungan natrium sebelum membeli makanan;

- Hadkan pengambilan garam tidak melebihi 1 paras sudu teh sehari termasuk garam beriodin bagi mengurangkan risiko sakit jantung dan strok;
- Utamakan perisa asli dan kurangkan penggunaan garam, sos dan kicap dalam masakan; dan
- Ubah suai masakan kepada lebih sihat dan kerap makan di rumah atau bawa makanan yang dimasak di rumah ke tempat kerja.

Pada masa yang sama, pihak KKM juga ingin memaklumkan pelaksanaan Program Pengiodinan Garam Secara Universal (*Universal Salt Iodization, USI*) yang berkuatkuasa di seluruh Malaysia pada 1 Januari 2021. Ianya merupakan salah satu intervensi kesihatan awam dalam kalangan masyarakat sebagai usaha mencegah dan mengawal masalah kesihatan akibat kekurangan iodin (*Iodine Deficiency Disorder, IDD*).

Sempena dengan sambutan Minggu Kesedaran Garam Sedunia 2021, Kementerian Kesihatan ingin menyeru kepada semua rakyat Malaysia agar lebih prihatin dengan mengambil langkah-langkah mudah yang disarankan bagi mengurangkan pengambilan garam untuk tidak melebihi 5 gram sehari. Kerjasama semua pihak adalah amat diperlukan dalam usaha menjayakan strategi pengurangan pengambilan garam berlebihan di Malaysia.

Semoga segala usaha kita untuk mengurangkan pengambilan garam berlebihan dapat membantu untuk mencegah dan mengawal penyakit hipertensi serta komplikasinya, dan seterusnya dapat mengurangkan kematian pramatang di kalangan rakyat Malaysia.

Sekian, terima kasih.

TAN SRI DATO' SERI DR NOOR HISHAM BIN ABDULLAH

KETUA PENGARAH KESIHATAN MALAYSIA

8 MAC 2021