



Cawangan Penyakit Tidak Berjangkit
Bahagian Kawalan Penyakit
Kementerian Kesihatan Malaysia
&
Jabatan Dietetik dan Sajian
Hospital Selayang

PANDUAN PENGIRAAN SODIUM (GARAM)



#SedapTakSemestinyaMasin

PENGENALAN

Pengambilan garam atau dikenali *sodium chloride* yang berlebihan akan meningkatkan risiko penyakit tekanan darah tinggi, strok dan jantung.

AMBIL GARAM

5g SEHARI = 1 PARAS SUDU TEH
= 2000mg sodium

PENGIRAAN SODIUM

Kaedah mengenal pasti kandungan sodium dalam makanan menggunakan sistem *point sodium*. Pengiraan *sodium* boleh dibahagikan kepada:

- i) Penambahan *sodium* sewaktu penyediaan makanan dan sewaktu makan
- ii) Pemilihan makanan sewaktu di luar

2000mg sodium = 10 Point

UKURAN RUMAH TANGGA

1 POINT = 200mg sodium

MAKANAN SEMULAJADI (2 POINT / HARI)

POINT KIRA (8 POINT / HARI)

MAKANAN SEGAR (MAKANAN YANG BELUM DIPROSES / DIMASAK DISEDIAKAN)

HIDANGAN SAMPINGAN (0-2 POINT / HARI)

HIDANGAN UTAMA (6-8 POINT / HARI)





PENGIRAAN SODIUM
SODIUM DALAM MAKANAN SEMULAJADI

NO.	NASI / MI / KANJI
1	Kuey teow, rebus
2	Bihun, rebus
3	Nasi perang
4	Nasi putih
5	Tang hoon, rebus
6	Pasta, rebus
7	Spageti, rebus
8	Laksa, mi sahaja, rebus


NO.	PROTEIN
1	Daging lembu, tanpa lemak, mentah
2	Ayam, dada, tanpa kulit dan tulang, mentah
3	Telur rebus
4	Ikan, air tawar, mentah
5	Ikan, air masin, mentah
6	Sotong, mentah
7	Udang, sederhana, mentah

NO.	SAYUR-SAYURAN
1	Sayuran berdaun hijau, mentah
2	Sayuran bukan berdaun hijau, mentah (contoh: tomato, terung, bunga kubis)
3	Sayuran berkanji, mentah (contoh: ubi kentang, ubi keledak, keladi)
4	Sayuran kekacang, mentah (contoh: kacang panjang, kacang hijau)

NO.	KACANG & KEKACANG
1	Kacang (<i>nuts</i>), mentah (contoh: walnut, almond, hazelnut)
2	Kacang (<i>pulses</i>) mentah (contoh: kacang dhal, kacang kuda, soya, tofu)
3	Biji & bijian, mentah (contoh: biji chia biji, bunga matahari)

NO.	BUAH-BUAHAN
1	Buah-buahan segar
2	Buah-buahan, dalam tin

Sumber: *Energy & Nutrient Composition of Food*, Singapore Health Promotion Board, 2011
Malaysian Food Composition Database Programme, c/o Institute for Medical Research, Kuala Lumpur, 1997-2015



PENGIRAAN SODIUM
SODIUM DALAM MAKANAN SEMULAJADI

NO.	MINUMAN
1	Serbuk teh dan kopi
2	Sirap
3	Gula
4	Serbuk krimer
5	Susu segar
6	Susu rendah lemak

NO.	KONDIMEN
1	Mentega, <i>unsalted</i>
2	Margarine, <i>reduced salt</i>
3	Cuka
4	Serbuk kari
5	Serbuk kunyit
6	Serbuk lada putih
7	Rempah ratus asli

Sumber: *Energy & Nutrient Composition of Food*, Singapore Health Promotion Board, 2011
Malaysian Food Composition Database Programme, c/o Institute for Medical Research, Kuala Lumpur, 1997-2015



PENGIRAAN SODIUM (1 POINT = 200mg SODIUM)

Sodium Dalam Makanan Yang Perlu Diambil Kira

NO.	NASI / MI / KANJI	BERAT (g)	KUANTITI
1	Mi kuning, mentah	30	3 sudu makan
2	Biskut tawar	25	3 keping
3	Roti putih / Roti bijirin penuh	50-60	2 keping
4	Thosai / Idli / Roti prata, kosong	40-80	1 keping
5	Capati	80	2 keping
6	Nasi lemak / briyani / dagang / ayam, nasi sahaja	80-100	1 mangkuk kecil
7	Bijirin, sarapan pagi	30	1 cawan

NO.	KONDIMEN	BERAT (g)	KUANTITI
1	Monosodium glutamate (MSG)	1.5	1/3 sudu teh
2	Budu / Pes tom yam / Serbuk penaik	2-4	1/2 sudu teh
3	Ikan masin	12	1/2 kotak mancis
4	Sos (tiram / ikan) / Kicap (cair / pekat / manis) / Marmite / Cencaluk / Asam boi	5-7	1 sudu teh
5	Pes (asam jawa / miso / rendang)	4-8	1 sudu teh
6	Kuah (<i>carbonara</i>)	5	1 sudu teh
7	Taucu / Sambal tumis / Sos cili Thai / Sambal belacan	10-15	2 sudu teh
8	Sos (cili / tomato) / Pes kari	15-20	3 sudu teh
9	Udang kering	8	3 sudu teh
10	Mentega, <i>salted</i> / Kuah (<i>chee cheong fun</i>) / Mayonis	30	2 sudu makan
11	Mentega kacang / Tempoyak / Kari dhal / Chutney kelapa / Kuah (Asam Pedas / Masak lemak / Kari / Laksa / Pasembor)	40-50	3-4 sudu makan
12	Marjerin, <i>salted</i>	50	4 sudu makan
13	<i>Topping</i> karamel	60	6 sudu makan

NO.	MINUMAN	BERAT (g)	KUANTITI
1	Krimer bukan tenusu	250	1 cawan
2	Minuman bijirin, 3 dalam 1	45	1 sachet
3	Jus buah-buahan komersial	490	1.5 botol
4	Minuman isotonik, (100 Plus)	860	3 tin
5	Produk enteral, standard, lengkap	55	2 scoop

Sumber: Energy & Nutrient Composition of Food, Singapore Health Promotion Board, 2011
Malaysian Food Composition Database Programme, c/o Institute for Medical Research, Kuala Lumpur, 1997-2015

PENGIRAAN SODIUM (1 POINT = 200mg SODIUM)

Sodium Dalam Makanan Yang Perlu Diambil Kira

NO.	MAKANAN / MINUMAN	BERAT (g)	KUANTITI
1	Yong Tau Foo, sayur, isi ikan	80	3 keping
2	Biskut tawar	110	3 keping
3	Papadom	10	2 keping
4	Pisang goreng	120	2 keping
5	Kuih apam, gula halus	100	2 keping
6	Muruku	25	1 keping
7	Idli	82	1 keping
8	Chee cheong fun, udang	90	1 keping
9	Putu mayam (23cm), kelapa	104	1 keping
10	Sushi roll	30	1 keping
11	Vadai, kacang dhal / Popiah basah / Kuih apam, kelapa	30-40	1 keping
12	Pau ayam	70	1 keping
13	Ikan / Ayam, vegetarian, goreng, masak kicap	30	1 keping
14	Nasi goreng	50	1 senduk
15	Cucur udang	75	1 cawan
16	Lor mai kai	50	3 sudu makan
17	Lasagna daging	90	4 sudu makan

NO.	MAKANAN SEGERA / TERPROSES	BERAT (g)	KUANTITI
1	<i>Hot dog</i>	15	1 keping
2	<i>Cookies, Oatmeal, Raisin, fast food</i>	53	1 keping
3	Kentang putar, kuah, <i>fast food</i>	60	1 cawan
4	Kentang, <i>hash brown, fast food</i>	32	1 keping
5	Burger, Daging lembu	48	1/2 keping
6	<i>Nugget</i>	30	2 keping
7	Bebola ikan, goreng / Kedondong, jeruk	30	2 biji
8	Kentang goreng, <i>medium, fast food</i>	80	1/2 paket
9	<i>Garlic bread, fast food</i>	30	1/2 keping
10	Kerepok lekor	30	1 keping
11	Kek mentega	80	1 keping
12	Keju	15	1 keping
13	Kerepok ikan	15	2 keping
14	<i>Nutmeg, jeruk</i>	65	3 keping
15	Biskut (gajus / kacang / tawar / coklat)	70-130	6 keping
16	Kerepek pisang / Biskut (<i>marie / cornflakes</i>)	80-90	10 keping

PENGIRAAN SODIUM (1 POINT = 200mg SODIUM)

Sodium Dalam Makanan Yang Perlu Diambil Kirra

NO.	MAKANAN / MINUMAN	BERAT (g)	KUANTITI	POINT SODIUM
1	Serbuk perencah nasi goreng	30	1 paket	13
2	Kiub stok	12	3 keping	11
3	Garam halus	5	1 sudu teh	10
4	Vegemite	6	1 sudu teh	9
5	Ekstrak yis	9	1 sudu teh	6
6	Belacan	44	1 kotak mancis	4

NO.	MAKANAN / MINUMAN	BERAT (g)	KUANTITI	POINT SODIUM
1	Laksa	630	1 mangkuk	17
2	Tom yam, sup, makanan laut	668	1 mangkuk	13
3	Mi kari	410	1 mangkuk	12
4	Mi udang Pinang	685	1 mangkuk	11
5	Roti John	252	1 keping	10
6	Murtabak	357	1 keping	9
7	Yong Tau Foo, campur, kuah	324	1 mangkuk	9
8	Spageti, kuah <i>bolognese</i>	250	1 pinggan	8
9	Sup daging lembu	293	1 mangkuk sederhana	8
10	Mi Wantan, masak kicap	335	1 pinggan	7
11	Mi bandung	330	1 mangkuk	7
12	Mi siam goreng	450	2 cawan	6
13	Kacang pool	325	1 mangkuk	6
14	Mi Claypot, sayur campur	502	1 pinggan	6
15	Nasi Ayam, set	330	1 set	6
16	Mi goreng, mamak	170	1.5 cawan	6
17	Telur dadar, dengan bawang, 3 biji	248	1 keping	6
18	Kuey teow goreng, ekonomi	200	1.5 cawan	5
19	Nasi tomato	267	2 cawan	5
20	Kangkung goreng sambal	150	1 cawan	5
21	Sup sayur masin	226	1 mangkuk sederhana	5
22	Nasi lemak, telur goreng	210	1 pinggan	4
23	Mi sua, sup	100	1 cawan	4
24	Puri, set, chutney, kari	90	1 keping	3
25	Roti canai	100	1 keping	3



PENGIRAAN SODIUM
(1 POINT = 200mg SODIUM)

Sodium Dalam Makanan Yang Perlu Diambil Kira

NO.	MAKANAN / MINUMAN	BERAT (g)	KUANTITI	POINT SODIUM
26	Sayur goreng ikan masin	76	1 cawan	3
27	Luncheon meat, ayam, daging khinzir	47	1 keping	2
28	Telur masak sambal	70	1 biji	2





Sodium Dalam Makanan Yang Perlu Diambil Kira

NO.	MAKANAN SEGERA / TERPROSES	BERAT (g)	KUANTITI	POINT SODIUM
1	Sandwich ayam, <i>fast food</i>	232	1 keping	10
2	Sup cendawan berkrum, tin	248	1 tin	9
3	Instant noodle, pelbagai perisa	84	1 paket	7
4	Bebola ayam, mentah	190	6 biji	7
5	Burger ayam, <i>fast food</i>	210	1 keping	6
6	Cheeseburger, <i>fast food</i>	163	1 keping	5
7	Instant noodle, serbuk perisa	5.6	1 paket	5
8	Bubur ayam, <i>fast food</i>	350	3.5 cawan	4
9	Pizza, pelbagai perisa, <i>fast food</i>	95	1 keping segitiga	4
10	Sardin, tin, sos tomato	290	1 tin	4
11	Snek mi, perisa ayam	30	1 paket	4
12	Snek jagung, perisa ayam	60	1 paket	2
13	Kacang, garam	110	1 paket	2
14	Snek satay ikan	45	1 paket	2
15	Popcorn, perisa karamel, kon	140	1 paket	2

Sumber: Energy & Nutrient Composition of Food, Singapore Health Promotion Board, 2011
Malaysian Food Composition Database Programme, c/o Institute for Medical Research, Kuala Lumpur, 1997-2015



CONTOH MENU

Jenis		Kuantiti	URT	Sodium (mg)	Point
 Sarapan Pagi	Nasi lemak, set				
	• Nasi	1	cawan	172	1
	• Kacang goreng, Ikan bilis	1	sudu makan	212	1
	• Sambal cili	1	sudu makan	255	1
	• Timun	3	hiris	1	
	• Telur rebus	1/4	biji	20	
	Teh, dengan gula, kurang manis	1	cawan	14	
 Tengahari	Nasi putih	2	cawan	11	
	Ayam masak lemak				
	• Ayam tanpa kulit	1	ketul	31	
	• Kuah lemak	4	sudu makan	194	1
	Sayur campur				
	• Lobak merah	3	sudu makan		
• Kobis	1	cawan			
• Sos tiram	1	sudu teh	271	1	
	Epal merah	1	biji	3	
 Minum Petang	Kuih apam, gula hangus	2	biji	195	1
	Minuman kopi	1	cawan		
	• Serbuk kopi segera	1	sudu teh	3	
	• Susu tepung, rendah lemak	2	sudu makan	31	
	• Gula	2	sudu teh	0	
 Makan Malam	Nasi putih	2	cawan	11	
	Kari ikan				
	• Ikan tenggiri	1	keping	62	
	• Kuah kari	4	sudu makan	154	1
	• Terung	1/2	cawan	3	
	Sayur bendi goreng				
	• Bendi	1	cawan	1	
• Kicap	1	sudu makan	281	1	
• Bawang putih	1	ulas	1		
	Buah tembikai	1	keping	3	
Jumlah Point (sodium)				1928	8
Jumlah Point (sodium) + 2 Point Makanan Semulajadi					10

ANGGARAN KASAR

POINT SODIUM (KIRA) : 8

POINT SODIUM (SEMULAJADI) : 2

JUMLAH POINT SODIUM : 10

PENGIRAAN SEBENAR

JUMLAH SODIUM : 1928mg

POINT SODIUM : 10

2 POINT SODIUM

Makanan semulajadi meliputi:

- Protein:**
Ayam, daging, telur, ikan, makanan laut (mentah)
- Sayur-sayuran**
- Karbohidrat:**
Nasi, karbohidrat berasaskan beras, buah-buahan
- Minuman:**
Teh, kopi, sirap, gula, susu



* Sila berjumpa dengan Pegawai Dietetik / Pegawai Sains Pemakanan untuk maklumat lanjut.