



## Rakyat Malaysia ambil garam berlebihan, tingkat risiko hipertensi

25 Mei 2023 04:45pm

PUTRAJAYA - Purata pengambilan garam dalam kalangan rakyat Malaysia berdasarkan Kajian Pengambilan Garam Populasi Malaysia (MyCoSS) pada 2019 adalah sebanyak 7.9 gram sehari atau 1.6 sudu teh, melebihi saranan iaitu kurang daripada 5.0 gram sehari.

Timbalan Menteri Kesihatan Lukanisman Awang Sauni dalam kenyataan yang dikeluarkan sempena Hari Hipertensi dan Minggu Kesedaran Garam Sedunia 2023 hari ini berkata, pengambilan garam melebihi saranan yang ditetapkan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) itu boleh meningkatkan risiko penyakit hipertensi.

"WHO menganggarkan lebih kurang 30 peratus populasi dewasa menghidap hipertensi dengan separuh daripada mereka tidak menyedari perkara itu.

"Lebih mengkusarkan lagi, hanya seorang daripada lima pesakit hipertensi mempunyai tekanan darah terkawal. Sekiranya hipertensi tidak dicegah dan dirawat, ia akan meningkatkan risiko penyakit seperti jantung, strok, kanser dan kerosakan buah pinggang," katanya.

Dalam meningkatkan kesedaran rakyat negara ini, Lukanisman berkata, KKM menyarankan lima panduan iaitu mengehadkan pengambilan garam; membaca label makanan sebelum dibeli; mengehadkan pengambilan makanan yang mengandungi bahan tiruan dan mengutamakan perisa semula jadi.

Selain itu, mengamalkan konsep CERDIK iaitu cergaskan diri, elak pengambilan alkohol, berhenti merokok, diet seimbang, berat badan ideal dan kendali stress. - Bernama.