

GARISPANDUAN MAKANAN Untuk Malaysia

PILIH MAKANAN YANG SEDERHANA KANDUNGAN GULA DAN GARAM

Gula membekalkan tenaga (kalori) kosong

- iaitu tenaga (kalori) tanpa zat lain - tiada vitamin, tiada serat dan tiada protein.

Pengambilan gula yang berlebihan menyebabkan kerosakan gigi dan kegemukan.

Garam diperlukan oleh semua. Pengambilan yang berlebihan boleh meningkatkan risiko kejadian penyakit jantung dan angin ahmar.

Mengurangkan pengambilan gula dan garam dalam makanan anda adalah satu amalan yang baik. Ikut petua berikut:

- Kurangkan pengambilan makanan segera dan yang telah diproses.
- Gunakan hanya sedikit gula dan garam (jika perlu) dalam penyediaan makanan.
- Elakkan makanan ringan yang mengandungi garam, gula dan monosodium glutamat (MSG) yang tinggi.
- Makanlah makanan segar dan dalam bentuk semulajadi.
- Kurangkan makanan yang tinggi kandungan garam (dimasinkan) seperti telur masin dan sayur asin.
- Perasakan makanan dengan perasa semulajadi seperti rempah, herba dan jus. Kurangkan penggunaan perasa yang tinggi garam dan MSG.
- Teliti kandungan gula dan garam pada label makanan sebelum membeli.
- Usahakan pengurangan gula dan garam secara perlahan. Rasa dahulu sebelum menambah gula atau garam.

