

# Bukan hanya papadum - Pakar

Oleh **KU SYAFIQ KU FOZI**

pengarang@utusan.com.my

■ KUALA LUMPUR 10 OKT.

**O**RANG ramai perlu mengawal pengambilan garam dalam semua jenis makanan, bukan hanya papadum kerana terdapat banyak lagi produk makanan yang mempunyai kandungan garam tersembunyi yang tinggi.

Ketua Program Sains Pemanakan Fakulti Sains Kesihatan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), Prof. Norimah A. Karim berkata, garam tersembunyi biasanya ada pada makanan yang diproses termasuklah makanan tradisi seperti budu, cencaluk dan belacan.

"Ada banyak makanan bergaram yang orang Malaysia makan, bukan hanya papadum. Kicap, sos tomato, sos cili, belacan, budu, cencaluk, telur masin, ikan ma-

sin, namakan saja, jadi tidak adil untuk kata hanya papadum punca masalah kesihatan orang Malaysia.

"Selain makanan yang diproses, makanan semula jadi seperti daging juga mengandungi

garam. Namun yang membuatkan ia bertambah masin apabila kita tambah garam dalam masakan. Secara mudahnya, apabila kita makan dan kita rasa masin, maknanya kandungan garamnya

sudah berlebihan," katanya ketika dihubungi *Utusan Malaysia* di sini, hari ini.

Sehubungan itu, beliau menyarankan supaya orang ramai memasak sendiri di rumah su-

paya kandungan garam dalam masakan boleh dikawal, berbanding makan di restoran yang rata-rata menggunakan banyak garam dalam masakan untuk menarik pelanggan.

## Bahaya makan papadum berlebihan

DR. MOHD. KHUZAIMI ISMAIL  
pengarang@utusan.com.my

PALAU PINANG 9 OKT.

**P**ENGCEMAH papadum di rumah mengawal pengambilan keropok kerana makan secara berlebihan menyebabkan tekanan darah meningkat. Hal ini kerana kajian menunjukkan bahawa pengambilan papadum yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah. Hal ini kerana papadum mengandungi kandungan natrium yang tinggi.



LAPORAN *Utusan Malaysia*, semalam.

### SALAH FAHAM LAZIM TENTANG GARAM

**X** Apabila banyak berpeluh, kita perlu makan lebih banyak garam.

**✓** Tubuh kehilangan hanya sedikit garam apabila berpeluh, jadi tidak perlu makan lebih banyak garam.

**X** Garam laut lebih baik berbanding garam buatan kerana ia semula jadi.

**✓** Garam berbahaya kepada kesihatan kerana kandungan natriumnya tanpa mengira sumber semula jadi atau buatan.

**X** Garam yang ditambah ketika memasak adalah sumber utama garam dalam makanan.

**✓** Dalam kebanyakan negara, kira-kira 80 peratus garam dalam makanan datang dari makanan yang diproses.

### MAKANAN TEMPATAN TINGGI KANDUNGAN GARAM

1. Udang kering
2. Keropok lekor
3. Kicap
4. Ikan masin
5. Mi segera
6. Cencaluk
7. Sos tiram
8. Budu
9. Sambal belacan
10. Sos cili/tomato

**X** Makanan tiada rasa tanpa garam.

**✓** Tunas rasa (taste buds) manusia akan terbiasa dengan rasa kurang masin malah akan menyebabkan ia lebih sensitif kepada rasa yang berbeza.

**X** Makanan yang tinggi kandungan garam rasa lebih masin.

**✓** Beberapa makanan yang tinggi kandungan garam tidak masin kerana telah bercampur dengan bahan lain yang menyembunyikan rasa garam.

**X** Hanya orang tua perlu risau dengan pengambilan garam.

**✓** Pengambilan garam yang tinggi meningkatkan tekanan darah tanpa mengira usia.

**X** Mengurangkan pengambilan garam berbahaya kepada kesihatan.

**✓** Kebanyakan makanan harian memang sudah mengandungi garam, maka agak sukar untuk mengalami masalah kekurangan garam.

Sumber : Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO)



### PERATURAN-PERATURAN PEGAWAI AWAM (KELAKUAN DAN TATATERTIB) 1993 NOTIS DI BAWAH PERATURAN 26(4)

Kepada : Muhammad So'leh Bin Zainal  
No. Kad Pengenalan : 860529-38-6549  
No. Fail : KP(PP)S.5015/96966  
Jawatan Dan Tempat Kerja : Juruteknik Komputer Gred FT19 Sekolah Kebangsaan Seri Mulla, Batu Pahat, Johor  
Tarikh Mula Tidak Hadir Bertugas : 25.06.2014

**AMBIL PERHATIAN** bahawa pegawai di atas telah tidak hadir bertugas tanpa cuti atau tanpa terlebih dahulu mendapat kebenaran atau tanpa sebab yang munasabah selama tujuh (7) hari bekerja berturut-turut dan tidak dapat dikesan, maka dengan ini kamu dikehendaki melaporkan diri untuk bertugas dalam masa tujuh (7) hari dan tarikh penyiaran Notis ini.

Sekiranya kamu tidak melaporkan diri untuk bertugas dalam masa tujuh (7) hari dan tarikh penyiaran Notis ini, kamu hendaklah disifatkan telah dibuang kerja daripada perkhidmatan berkuat kuasa mulai tarikh kamu tidak hadir bertugas melalui pembentahan dalam Warta.

Bertankh: 11.10.2018

Lembaga Tatatertib Perkhidmatan Awam  
Kumpulan Sokongan (No.1)  
Kementerian Pendidikan Malaysia



### PERATURAN-PERATURAN PEGAWAI AWAM (KELAKUAN DAN TATATERTIB) 1993 NOTIS DI BAWAH PERATURAN 26(4)

Kepada : Nik Zamzuri Bin Nik Mohamed  
No. Kad Pengenalan : 740203-03-5013  
No. Fail : KPM.U.S.500-8/3/484  
Jawatan Dan Tempat Kerja : Pegawai Perkhidmatan Pendidikan Gred DG34, Sekolah Kebangsaan Tangok, Bachok, Kelantan.  
Tarikh Mula Tidak Hadir Bertugas : 05.02.2017

Kepada : Rohanah Binti Rusli  
No. Kad Pengenalan : 741024-12-5464  
No. Fail : KPM.U.S.5/3/528  
Jawatan Dan Tempat Kerja : Pegawai Perkhidmatan Pendidikan Gred DG29, Sekolah Kebangsaan Binaong, Keningau, Sabah.  
Tarikh Mula Tidak Hadir Bertugas : 04.07.2011