

PERHATIKAN **GARAM** TERSEMBOUNYI

Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) mengesyorkan pengurangan pengambilan natrium untuk mengurangkan tekanan darah dan risiko penyakit jantung, strok dan penyakit jantung koronari pada orang dewasa.



RISIKO PENGAMBILAN GARAM SECARA BERLEBIHAN



- TEKANAN DARAH TINGGI 😞
- PENYAKIT JANTUNG 😞
- PENYAKIT BUAH PINGGANG 😞
- STROK 😞
- KANSER 😞

Cadangan pengambilan garam WHO: kurang daripada 5g garam atau 2000mg natrium sehari

KURANGKAN PENGAMBILAN

KICAP	● ● ●			● ● ●	TELUR MASIN JERUK
SOS	● ● ●			● ● ●	
KEREPEK	● ● ●			● ● ●	IKAN MASIN
MAKANAN PROSES	● ● ●			● ● ●	TAUCU