

AKHBAR : KOSMO
MUKA SURAT : 6
RUANGAN : NEGARA

6.4 juta penduduk makan terlebih garam

Oleh SUBKHI SUDARJI

PUTRAJAYA – Seramai 6.4 juta orang dewasa atau dianggarkan 30 peratus penduduk di Malaysia berumur 18 tahun ke atas menghidap hipertensi.

Ketua Pengarah Kesihatan, Tan Sri Dr. Noor Hisham Abdullah berkata, 14.1 peratus daripadanya adalah individu yang tidak mengetahui mereka menghidap penyakit hipertensi.

"Kajian pengambilan garam dalam kalangan rakyat Malaysia (MyCoSS 2017/2018) mendapati bahawa purata pengambilan garam adalah sebanyak 7.9 gram sehari atau bersamaan dengan 1.6 sudu teh.

"Ia adalah melebihi daripada saranan yang telah ditetapkan oleh World Health Organization (WHO) iaitu lima gram sehari atau bersamaan dengan satu sudu teh," katanya pada sesi interaksi antara Kementerian Kesihatan (KKM) dan media bagi program kesihatan berkaitan garam di sini semalam.

Noor Hisham berkata, KKM dengan kerjasama pihak universiti, pertubuhan bukan kerajaan dan pihak industri makanan



SEBANYAK lima gram garam sehari adalah yang disarankan WHO.

sedang melaksanakan strategi Pemantauan, Kesedaran dan Produk (MAP).

Menurutnya, strategi MAP itu terkandung dalam dokumen *Salt Reduction Strategy to Prevent and Control NCD 2015-2020* bagi mengurangkan pengambilan garam penduduk Malaysia.

"Dengan kewujudan program Komuniti Sihat, Pembina Negara (KOSPEN), liputan saringan dan intervensi faktor risiko penyakit tidak berjangkit dapat dilaksanakan secara meluas di seluruh negara dengan mengoptimalkan sumber-sumber sedia ada.

"Saringan kesihatan perlu di-

lakukan secara berkala untuk mengesan penyakit ini pada peringkat awal dan seterusnya mengelakkan komplikasi," katanya.

Noor Hisham berkata, Minggu Kesedaran Garam disambut setiap tahun bagi meningkatkan kesedaran masyarakat tentang kepentingan pengawalan pengambilan garam.

Katanya, sambutan tahun ini bertemakan 'Tambah Perisa Asli, Sedikit Garam Mencukupi' dipilih bagi mengalakkan penggunaan bahan-bahan perisa asli yang biasa digunakan dalam masakan bagi mengganti penggunaan garam.