

Mi segera miliki kandungan garam tinggi

Kajian tujuh
penyelidik
babitkan 707
sampel
pelbagai perisa

Oleh Ahmad Suhael Adnan
ahmad.suhael@bh.com.my

Kuala Lumpur: Lebih 98 peratus daripada 707 sampel mi segera di pasaran negara ini mempunyai kandungan garam yang tinggi, manakala selebihnya mempunyai kandungan garam sederhana.

Itu hasil kajian bertajuk 'Kandungan garam mi segera di Malaysia: Satu kajian keratan lintang', membabitkan 707 sampel mi segera pelbagai perisa yang dijual di enam pasar raya dan rangkaian peruncit, serta di laman sesawang produk berkenaan.

Kajian oleh tujuh penyelidik Universiti Putra Malaysia (UPM), Universiti Malaya (UM) dan University of London itu mendapati tiada satu pun mi segera di pasaran Malaysia boleh dikategorikan sebagai makanan rendah garam, sangat rendah garam atau bebas garam.

Kajian yang diterbitkan pada Mei lalu itu juga mendapati kira-kira 40 peratus atau lebih 250 produk mi segera yang dikaji, tidak mempamerkan kandungan garam atau nutrisi pada bung-

kusan produk masing-masing.

"Purata kandungan garam dalam mi segera di Malaysia adalah sekitar 4.5 gram (g) per 100g, iaitu empat kali lebih tinggi daripada tahap makanan yang dikategorikan sebagai tinggi kandungan garam iaitu kurang 1.2g per 100g, seperti digariskan kerajaan.

"Memakan sebungkus mi segera hampir sama dengan kadar pengambilan garam harian yang disarankan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), iaitu kurang 5g sehari.

"Lebih teruk, kandungan garam 10 peratus sampel mi segera itu melebihi saranan WHO dan mi segera dengan kandungan garam tertinggi adalah dua kali ganda lebih tinggi daripada saranan WHO, iaitu 8.5g dalam satu sajian.

"Disebabkan kandungan garam tinggi serta populariti mi segera berdasarkan jualan tinggi setiap hari, pengurangan kandungan garam dalam mi segera akan memberi impak ketara dalam mengurangkan pengambilan garam harian oleh rakyat Malaysia," menurut kajian itu yang boleh diakses menerusi portal BMJ Open.

Ahad lalu, pelatih pakar bedah warga Malaysia di United Kingdom, Dr Nur Amalina Che Bakri berkongsi laporan kajian itu menerusi Twitter peribadinya.

Dr Nur Amalina yang turut merujuk Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad, dalam ciapannya, menggesa kerajaan



Mi segera mengandungi kandungan garam tinggi boleh menjejaskan kesihatan.

[Foto hiasan]

Memakan
sebungkus mi
segera hampir sama
dengan kadar
pengambilan garam
harian yang
disarankan
Pertubuhan Kesihatan
Sedunia (WHO), iaitu
kurang 5g sehari.

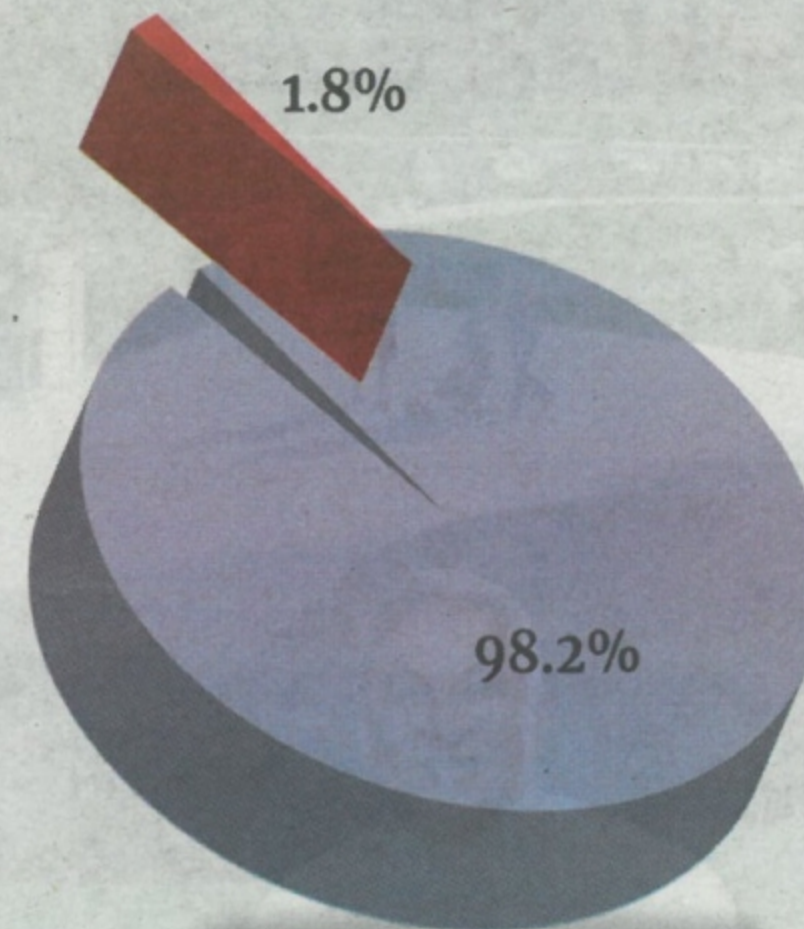
Kajian

bertindak segera mengatasi isu pengambilan garam tinggi dalam kalangan rakyat Malaysia.

"Malaysia Salt Action menyarankan pengurangan pengambilan garam kurang 6g sehari bagi rakyat Malaysia dewasa. Kadar garam tinggi dikaitkan dengan penyakit kardiovaskular dan tekanan darah tinggi.

"Saya sendiri sudah tidak memakan mi segera sejak lebih 10 tahun lalu," katanya.

Ketetapan tahap garam dalam mi segera di Malaysia



- » Kandungan garam sederhana (0.3-1.2g/100g)
- » Kandungan garam tinggi (lebih 1.2g/100g)