

Sodium in Our Diet

Sodium is a mineral that is found naturally in many foods.

- Salt (sodium chloride) is commonly used in cooking. It contains 40% sodium.

Eating too much salt/sodium may cause your body to retain fluid and this may increase your blood pressure. Reducing the amount of salt in your diet can help lower your blood pressure.

A diet high in salt/sodium has also been linked to other health conditions such as:

- Heart failure
- Kidney problems and kidney stones
- Oedema (build-up of fluids in the body)
- Stroke
- Osteoporosis (loss of bone mass)



**A healthy adult needs no more than 2,000mg of sodium
OR less than one teaspoon (5g) of salt a day.**

Sodium Content of Common Food

Food	Quantity	Sodium (mg)
Local Dishes		
Fishball noodles, dry	1 bowl	2,110
Fried kway teow	1 plate	1,460
Mee siam, with gravy	1 plate	2,350
Mee soto	1 bowl	2,680
Nasi briyani with chicken	1 plate	1,360
Roasted chicken rice	1 plate	1,110
Processed/Preserved Food		
French fries	1 medium serve	300*
Ham	2 slices	560*
Instant noodles	1 packet	1,790*
Luncheon meat	2 slices	780
Potato chips, original	1 small packet (80g)	400*
Roasted peanuts, salted	½ cup (72g)	330
Salted egg	1 whole	1,600
Seasonings		
Chilli sauce	1 tablespoon	230
Dark soy sauce	1 tablespoon	690
Light soy sauce	1 tablespoon	860
MSG	1 teaspoon	620
Salt substitute (Potassium salt)	1 teaspoon	1,150
Stock cube	1 cube	2,210
Tomato sauce	1 tablespoon	220

Reference: Health Promotion Board Energy & Nutrient Composition of Food (accessed 11/08/2021)

*Average value across different brands and types

Tips to Reduce Salt/Sodium Intake

When eating out

- Leave the soup behind
- Ask for less gravy and sauces
- Opt for plain rice rather than flavoured rice
- Ask for fresh chilli instead of sambal chilli or other sauces
- Eat less processed foods and fast foods
- Eat more fresh food e.g. fresh fruit, vegetables, lean meat, poultry, fish and unprocessed grains
- Taste your food before adding extra salt and sauces



When eating at home

- Use natural seasonings such as lime or lemon juice, fresh chilli, onion, garlic, ginger, herbs (e.g. parsley, coriander, basil, mint) and spices (e.g. pepper, cinnamon, cardamom, cumin, curry powder)
- Gradually reduce salt and sauces used in cooking and at the table. Allow some time for the taste buds to get adjusted to the lower sodium content in your meals.



When shopping

- Buy fresh food instead of processed or preserved food such as bacon, ham, sausage, dried shrimp, salted eggs, canned vegetables and pickles
- Read food labels to compare the sodium content of foods
- Choose food with the *Healthier Choice Symbol* (“Lower in Sodium” and “No Added Sodium”) as they are lower in sodium.



Lower in Sodium No Added Sodium

Sodium-kicking Challenge

- Set a date to begin challenge
- Gradually decrease the amount of salt/sauces for seasoning or cooking to 50%
- Continue this for 1 month
- At the end of the month, go back to the original amount of salt/sauces you used to eat
- You will be surprised that your usual amount is now too salty for you!



饮食中的钠

钠是一种天然存在于许多食物中的矿物质。

- 常用于烹饪的食盐（氯化钠）含有 **40%** 的钠

摄取过多的盐/钠可能会使您的身体保留多余的水分，并导致您的血压升高。减少饮食中的盐分有助于降低您的血压。

高盐/钠的饮食也与其它健康状况有关联，例如：

- 心脏衰竭
- 肾脏问题和肾结石
- 水肿
- 中风
- 骨质疏松症



健康成人一天所需的钠不超过 2,000 毫克 或 少于一茶匙的盐（5 克）

常见食物的钠含量表

食物	份量	钠 (毫克)
本地食物		
鱼圆面，干	1 碗	2,110
炒粿条	1 盘	1,460
米暹 (Mee Siam), 配有米暹汁	1 盘	2,350
马来汤面 (Mee soto)	1 碗	2,680
黄姜饭和鸡肉	1 盘	1,360
烧鸡饭	1 盘	1,110
加工/腌制食品		
薯条	1 份中等份量	300*
火腿	2 片	560*
速食面	1 包	1,790*
午餐肉	2 片	780
炸薯片，原味	1 小包(80 克)	400*
烤花生，含盐份	½ 杯 (72 克)	330
咸蛋	1 个	1,600
酱料/调味料		
辣椒酱	1 汤匙	230
黑酱油	1 汤匙	690
酱油	1 汤匙	860
味精	1 茶匙	620
盐的替代品（钾盐）	1 茶匙	1,150
汤料块	1 块	2,210
番茄酱	1 汤匙	220

参考来源：新加坡保健促进局食品营养成分指南（于 2021 年 8 月 11 日引用）

*不同品牌/类型的平均值

减低盐/钠摄取量的方法

当在外用餐时

- 不要喝汤
- 要求较少汁和酱料
- 选择普通米饭而不是调味米饭
- 要求新鲜辣椒代替叁峇辣椒或其它酱料
- 少吃加工食品和快餐
- 多吃新鲜食品，例如新鲜水果、蔬菜、瘦肉、家禽、鱼和未加工谷类
- 在添加额外的盐和酱汁之前，先尝尝您的食物



当在家用餐时

- 使用天然调味料，例如酸柑或柠檬汁，新鲜辣椒、洋葱、大蒜、生姜、香草（如芫茜、香菜、罗勒、薄荷）和香料（如胡椒、肉桂、豆蔻、小茴香、咖喱粉）
- 逐渐在烹饪和用餐时减少使用盐和调味酱料。给您的味蕾一些时间来适应食物中较低的钠含量。



购物时

- 选购新鲜食品，而不是加工或腌制食品，例如培根、火腿、香肠、虾米、咸蛋、罐头蔬菜和腌制蔬菜
- 阅读食品标签以比较食品里钠的含量
- 选择标有较健康选择标签（“低钠”和“无添加钠”）的食品，因为它们的钠含量比较低



Lower in Sodium No Added Sodium

减少摄取钠的挑战

- 设定挑战开始日期
- 逐渐减少用于调味或烹饪的盐/酱料的分量至 50%
- 并维持一个月
- 一个月后，把盐/酱料调回您之前经常食用的分量
- 您会惊讶地发现您之前所使用的盐/酱料分量对现在的您来说变得实在太咸了！



Sodium dalam Pemakanan Kita

Sodium adalah sejenis mineral yang terdapat secara semula jadi dalam banyak makanan.

- Garam (sodium klorida) yang biasa digunakan dalam masakan mengandungi 40% sodium.

Makan terlalu banyak garam/ sodium boleh menyebabkan lebih banyak air ditahan dalam badan dan seterusnya menaikkan tekanan darah anda. Kurangkan jumlah garam/sodium dalam diet dapat membantu mengurangkan tekanan darah anda.

Diet yang tinggi garam/ sodium juga berkaitan dengan masalah kesihatan yang lain seperti:

- Penyakit jantung
- Masalah buah pinggang dan batu karang
- Edema (pengumpulan air dalam badan)
- Angin ahmar
- Osteoporosis (kehilangan jisim tulang)



Orang dewasa yang sihat memerlukan tidak lebih daripada 2,000mg sodium ATAU kurang daripada satu sudu teh (5g) garam sehari.

Kandungan Sodium dalam Makanan

Makanan	Kuantiti	Sodium (mg)
Hidangan Tempatan		
Mi bebola ikan (dengan sos, tanpa sup)	1 mangkuk	2,110
Kway teow goreng	1 pinggan	1,460
Mee siam, dengan kuah	1 pinggan	2,350
Mee soto	1 mangkuk	2,680
Nasi briyani ayam	1 pinggan	1,360
Nasi ayam	1 pinggan	1,110
Makanan yang Diproses/Diawet		
Kentang goreng	1 hidangan sederhana	300*
Ham	2 keping	560*
Mi segera	1 bungkus	1,790*
'Luncheon meat'	2 keping	780
Kerepek kentang (Potato chips), original	1 bungkus kecil (80g)	400*
	½ cawan (72g)	330
Kacang, dibakar, bergaram	1 biji	1,600
Telur masin		
Sos/ Perasa/ Kuah		
Sos cili	1 sudu makan	230
Kicap pekat	1 sudu makan	690
Kicap cair	1 sudu makan	860
MSG	1 sudu teh	620
Garam gantian (garam kalium)	1 sudu teh	1,150
Kiub stok	1 kiub	2,210
Sos tomato	1 sudu makan	220

Sumber rujukan: Health Promotion Board Energy & Nutrient Composition of Food (diakses 11/08/2021)

*Nilai purata bagi pelbagai jenama dan jenis

Petua untuk Mengurangkan Pengambilan Garam/Sodium

Apabila makan di luar

- Jangan habiskan sup
- Minta kurangkan kuah dan sos
- Pilih nasi plain/biasa tanpa minyak dan perisa
- Minta cili segar, bukannya sambal atau sos lain
- Kurangkan makanan yang diproses dan makanan segera
- Pilih makanan segar seperti buah-buahan, sayur-sayuran, daging tanpa lemak, ayam, itik, ikan dan bijirin penuh
- Rasa makanan anda dulu sebelum tambah lebih garam dan sos



Apabila makan di rumah

- Gunakan perisa semula jadi seperti jus limau, cili segar, bawang merah, bawang putih, halia, herba (e.g. daun parsli, ketumbar, selasih, pudina) dan rempah (e.g. lada, kayu manis, buah pelaga, jintan putih, serbuk kari)
- Secara beransur-ansur, kurangkan garam dan sos yang ditambah dalam masakan dan di atas meja.
Berikan sedikit masa untuk mengubah deria rasa anda dengan kandungan sodium yang lebih rendah dalam makanan.



Apabila membeli-belah

- Beli makanan segar dan bukan makanan diproses atau diawet (e.g. bacon, ham, sosej, udang kering, telur masin, sayur dalam tin dan jeruk)
- Baca label makanan untuk membandingkan kandungan sodium dalam makanan
- Pilih makanan yang dilabel dengan *Simbol Pilihan Lebih Sihat* ("Lower in Sodium" dan "No Added Sodium") disebabkan kandungan sodium yang lebih rendah



Lower in Sodium No Added Sodium

Cabaran Kurangkan Sodium

- Tetapkan tarikh untuk memulakan cabaran
- Secara beransur-ansur, kurangkan garam/ sos sebagai perasa atau dalam masakan kepada 50%
- Teruskan selama 1 bulan
- Selepas 1 bulan, kembali ke jumlah garam/ sos yang anda biasa makan dahulu
- Anda akan terkejut bahawa jumlah itu adalah terlalu masin untuk anda sekarang!

