Mohon jangan tambahkan GARAM !

Budaya untuk meminta tidak menambahkan garam sebaiknya mulai disosialisasikan. Bicara Hipertensi, garam menjadi salah satu biang keladinya. Kelebihan garam akan memicu hipertensi dan hipertensi akan memicu penyakit stroke, ginjal, dan serangan jantung. Dianjurkan penggunaan garam tidak lebih dari 6 gram perhari atau satu sendok teh/hari. Yang perlu diperhatikan adalah sumber garam dalam kehidupan sehari-hari bukan semata-mata dari makanan yang kita masak di rumah. Namun, 75 % sering berasal dari produk olahan, seperti industri bahan makanan yang diasinkan, roti, biskuit, kue asin, keripik, makanan kering yang diawet, kecap, sambal, dsb. Jadi, sebisa mungkin hindari dan batasi penggunaan bahan olahan tersebut. Di Indonesia pun, pada beberapa daerah, makanan tradisionalnya merupakan makanan berbumbu yang tinggi garam.

Di beberapa negara sudah ada regulasi yang mengharuskan mencantumkan kadar garam dalam makanan, tetapi belum ada di Indonesia. Begitu juga himbauan untuk tidak meletakkan garam di meja makan restoran.

Beberapa tips yang dapat dilakukan untuk mengurangi konsumsi garam :

- Hindari makanan produk olahan yang diasinkan dan diawetkan
- Sebisa mungkin selalu membaca kadar garam setiap produk olahan yang diberikan
- Saat pergi ke restoran, selalu berpesan mohon kurangi garam pada makanan yang akan dimasak

Dengan mengurangi konsumsi garam, mengurangi risiko timbulnya berbagai penyakit.

(Yuda Turana, InaSH)