



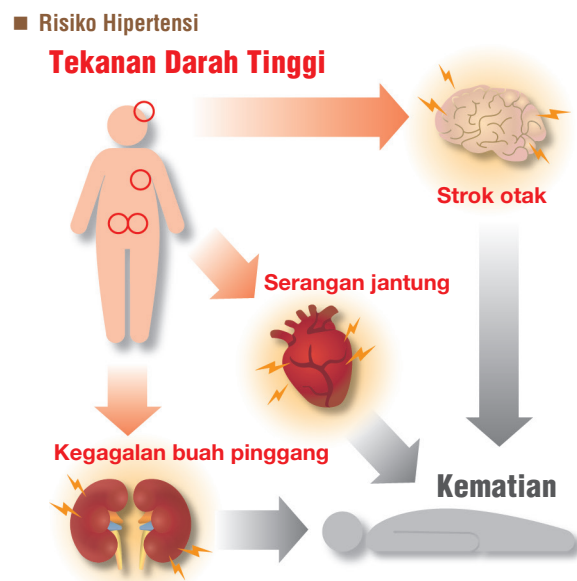
Bolehkan Sedikit Perencah Umami Membantu Menangani Masalah Kesehatan Besar?

Hubungan yang Mengejutkan antara Umami, Garam dan Tekanan Darah Tinggi

Tekanan Darah Tinggi: “Pembunuh Senyap”

Biasanya, apabila anda datang berjumpa doktor, salah satu perkara pertama yang berlaku adalah doktor akan melilitkan kuf tekanan darah pada lengan anda, seterusnya dipam dan nota tentang kesihatan anda diambil. Jika anda bernasib baik dan sihat, itulah satu-satunya masa anda perlu berfikir tentang tekanan darah anda. Bagi orang lain, doktor mungkin memberitahu bahawa tekanan darah mereka sedikit tinggi, dan mereka harus memantau makanan yang dimakan atau lebih banyak bersenam.

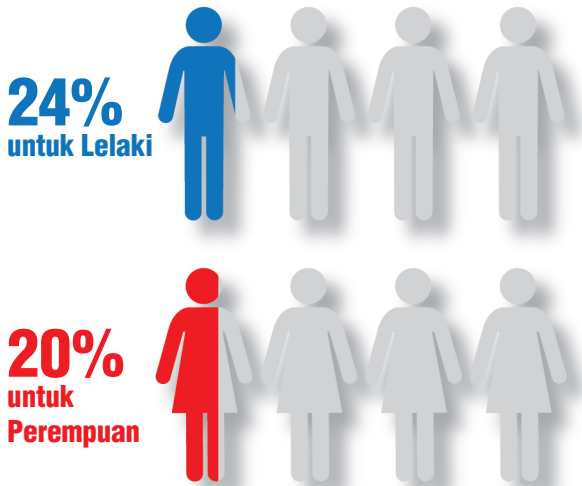
Memeriksa tekanan darah adalah perkara biasa yang mungkin kita ambil mudah. Tetapi sebenarnya, mempunyai tekanan darah tinggi – atau disebut “hipertensi” adalah sangat berbahaya. Malah, menurut Mayo Clinic yang terkenal di dunia, kira-kira separuh daripada orang yang mengalami hipertensi dan tidak dirawat akan mati akibat penyakit jantung yang berkaitan dengan aliran darah yang tidak baik, seperti serangan jantung dan satu pertiga lagi dijangka mati akibat strok¹. Selain itu, tekanan darah tinggi tidak mempunyai tanda-tanda yang ketara dan sudah tentu inilah yang menyebabkan doktor kerap memeriksanya.



Walaupun kita tahu tentang bahaya hipertensi, dan berupaya untuk mengawalinya melalui diet dan senaman serta pelbagai ubat yang berkesan, hipertensi semakin meningkat di negara-negara di seluruh dunia. Pada tahun 2015, Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) melaporkan bahawa kelaziman hipertensi di dalam kalangan orang dewasa yang berumur sekurang-kurangnya 18 tahun adalah 20% untuk perempuan, dan 24% untuk lelaki². Lebih teruk lagi, hipertensi dianggarkan menyumbang kepada 9.4 juta

kematian di seluruh dunia pada setiap tahun³. Jumlah itu adalah 13% daripada jumlah kematian yang disebabkan oleh pelbagai punca⁴!

■ **Kelaziman Hipertensi Di dalam Kalangan Orang Dewasa Berumur Sekurang-kurangnya 18 Tahun**



Selain membebankan pesakit dan keluarga mereka, hipertensi juga menjadi beban kepada masyarakat dalam bentuk kos penjagaan kesihatan. Di Amerika Syarikat sahaja, kos tahunan hipertensi dianggarkan sebanyak AS\$54 bilion⁴. Untuk membayangkan angka besar tersebut, wang ini cukup untuk memberikan seribu dolar kepada setiap orang yang menetap di Amerika Syarikat, United Kingdom dan Rusia⁵.

■ **Kos Tahunan Hipertensi di AS**



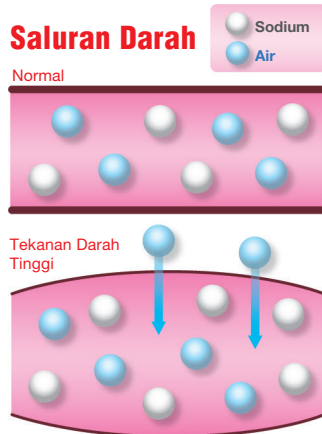
Namun, ada berita baik. Tidak semua negara mengalami peningkatan dalam hipertensi. Salah satu negara yang melawan arus trend ini ialah Jepun di mana kelaziman hipertensi semakin menurun sejak tahun 1960-an. Salah satu punca bagi trend yang positif ini dipercayai merupakan penambahbaikan dalam pemakanan, khususnya penurunan pengambilan garam.

Kaitan antara Garam dan Hipertensi

Sodium penting untuk kesihatan manusia. Tanpa sodium, kita tidak akan dapat menggerakkan otot kita, dan sistem saraf kita tidak akan berfungsi, kerana kita tidak mampu menghantar impuls saraf. Di samping penting untuk kesihatan individu, boleh dikatakan garam juga bertanggungjawab di atas kelangsungan hidup kita sebagai spesies. Pada zaman purba, makanan tidak selalu tersedia—musim sejuk yang teruk boleh menjejaskan perburuan, dan musim bunga yang kering boleh menjejaskan hasil tuaian. Akibatnya, selama ribuan tahun, manusia telah menggunakan garam sebagai bahan pengawet makanan termasuk daging, mentega, malah roti untuk menjamin sumber pemakanan sepanjang tahun.

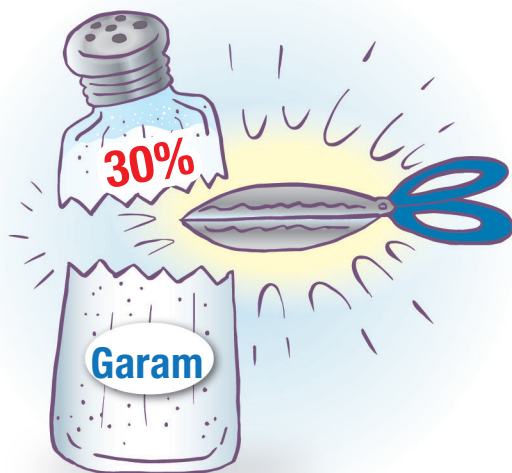
Walau bagaimanapun, ramai mengakui hakikat bahawa penggunaan garam yang berlebihan boleh menyebabkan hipertensi. Bagaimanakah sesuatu yang penting untuk kesihatan kita turut bertanggungjawab untuk “pembunuh senyap” tekanan darah tinggi? Ringkasnya, semakin banyak sodium yang ada dalam tubuh anda, semakin sukar untuk menyingkirkan air yang berlebihan daripada darah anda. Dengan kata lain, terdapat lebih banyak bendalir dalam aliran darah anda, lantas menyebabkan tekanan menjadi lebih tinggi.

■ Hubungan antara Pengambilan Garam dan Peningkatan Tekanan Darah



Pengambilan garam hanyalah satu penyumbang kepada tekanan darah tinggi, tetapi dibandingkan dengan faktor lain, seperti keturunan atau tekanan, ia lebih mudah untuk dikawal. Itulah sebabnya WHO telah mengeluarkan panduan bahawa kita perlu makan kurang daripada 2 gram sodium sehari, iaitu bersamaan dengan kira-kira 5 gram garam⁶. Tambahan pula, Negara-negara Anggota WHO juga telah bersetuju untuk mengurangkan pengambilan garam oleh penduduk dunia sebanyak 30% menjelang tahun 2025⁷.

■ Negara Anggota WHO Bersetuju Mengurangkan Pengambilan Garam sebanyak 30%



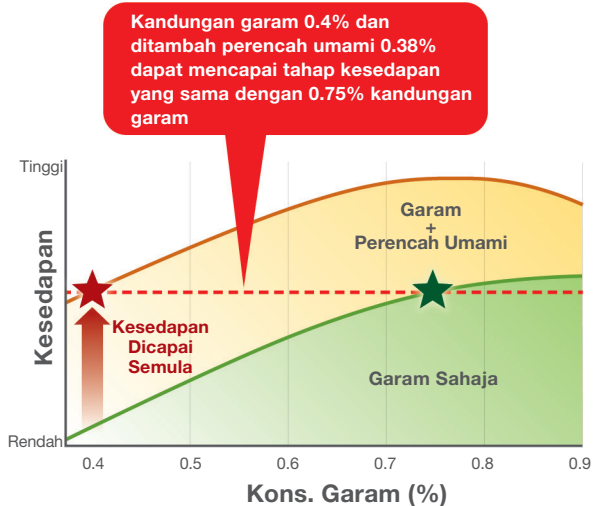
Bolehkah Perencah Umami Menjadi Sebahagian Daripada Penyelesaiannya?

Perencah Umami (monosodium glutamate, MSG) bukannya garam dan ianya mengandungi 12% sodium, berbanding 39% kandungan sodium dalam garam. Di samping itu, berbanding dengan garam, hanya sedikit MSG diperlukan untuk menjadikan rasa makanan lebih enak. Apabila digabungkan, ini bermakna jumlah pengambilan sodium daripada perencah umami jauh lebih kecil berbanding daripada garam.

Hal ini membawa kepada persoalan menarik: Oleh kerana tidak banyak perencah umami yang diperlukan untuk menyedapkan makanan, bersama-sama dengan jumlah kandungan sodium yang agak kecil dalam perencah umami, bolehkah penggunaan perencah umami membantu orang ramai mengurangkan pengambilan garam?

Menurut sekurang-kurangnya satu kajian, jawapannya adalah "Ya." Subjek kajian menilai kesedapan sup jernih Jepun yang menggunakan garam sebagai perasa, berbanding satu lagi yang menggunakan jauh lebih sedikit garam dan perencah umami. Keputusan kajian menunjukkan, dengan menambah perencah umami, tahap kesedapan yang sama boleh dicapai dengan mengurangkan 30% garam⁸! Kami di [Ajinomoto Co. Inc.](https://www.ajinomoto.com) ("Ajinomoto Co.") percaya bahawa kita boleh mencapai pengurangan yang sama dalam pengambilan garam untuk pelbagai jenis masakan tradisional di seluruh dunia.

■ **Perencah Umami Boleh Mengurangkan Pengambilan Sodium Sebanyak 30%**



Disesuaikan daripada S. Yamaguchi et al, 1984

Makanan Rendah Garam Boleh Rasa Sedap

Berikut adalah satu resipi mudah yang menggunakan perencah umami untuk membantu mengurangkan garam dalam diet anda tanpa mengorbankan rasa yang sedap!



Resipi Telur Hancur
8 biji telur: 400 g
Susu: 80 ml
Lada sulah: Secukupnya

+

- **Resipi Biasa**
Garam: 2g (2/5 sudu teh)
- **Resipi Kurang Garam**
Garam: 0.8 g (1/6 sudu teh)
AJI-NO-MOTO®: 0.4 g

Lebih daripada 50% pengurangan garam

Menjalankan Tanggungjawab Kami Untuk Mengurangkan Penggunaan Garam

Selaras dengan komitmen kami untuk membantu orang ramai makan dan hidup dengan baik, Ajinomoto Co. terlibat dalam pelbagai aktiviti di seluruh dunia untuk membantu orang ramai mengurangkan pengambilan garam Contohnya:

- **Jepun:** Mewujudkan “Hari Pengurangan Garam” secara rasmi bersama Persatuan Hipertensi Jepun, yang mana Ajinomoto Co. mempromosikan barangan makanan rendah garam di kedai-kedai utama di seluruh Jepun

- **Amerika Syarikat:** Menganjurkan demonstrasi masakan dan umami di Persidangan dan Ekspo Nutrisi Makanan, pertemuan tahunan terbesar dunia untuk profesional makanan dan nutrisi
- **Vietnam:** Menyediakan perisian pembangunan menu untuk mencipta hidangan makanan tengah hari yang seimbang dengan jumlah perencah umami dan kandungan garam yang sesuai bagi lebih 4,000 buah sekolah
- **Brazil, Peru dan Indonesia:** Menganjurkan beberapa simposium tentang perencah umami dan pengurangan garam
- **Malaysia:** Menerbitkan buku resipi rendah garam dan kaya dengan umami berpandukan saranan WHO untuk pengambilan garam harian

Janji Kami

Pengurangan pengambilan garam adalah salah satu langkah paling kos efektif yang boleh diambil oleh negara-negara untuk meningkatkan kesihatan rakyat. Sekiranya penggunaan garam boleh dikurangkan sebanyak 30% menjelang tahun 2025, kira-kira 2.5 juta kematian akibat hipertensi boleh dielakkan setiap tahun⁷.

Kami memberi komitmen sepenuhnya untuk menyumbang kepada usaha sedunia ini melalui komunikasi berasaskan bukti dan demonstrasi cara menggunakan perencah umami dengan berkesan sebagai sebahagian daripada diet sihat, seimbang dan rendah garam.

Tentang Ajinomoto Co., Inc.
Ajinomoto Co adalah pengeluar global bagi perencah bermutu tinggi, makanan diproses, minuman, asid amino, farmaseutikal dan bahan kimia khusus. Berdekad lamanya Ajinomoto Co. telah menyumbang kepada budaya makanan dan kesihatan manusia melalui penerapan teknologi asid amino yang meluas. Hari ini, syarikat ini semakin terlibat dengan penyelesaian untuk sumber makanan yang lebih baik, kesihatan manusia dan kelestarian global. Ditubuhkan pada tahun 1909 dan kini beroperasi di 35 buah negara dan wilayah, Ajinomoto Co. mempunyai jualan bersih JPY 1,150.2 bilion (USD 10.36 bilion) pada tahun fiskal 2017. Untuk maklumat lanjut tentang Ajinomoto Co. (TYO: 2802), sila lawati www.ajinomoto.com.



Rujukan:

1. Mayo Clinic Staff, "High blood pressure dangers: Hypertension's effects on your body," Mayo Clinic.
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045868>
2. WHO, "Global Health Observatory (GHO) data: Raised Blood Pressure," World Health Organization.
http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/blood_pressure_text/en/
3. WHO, "Q&As on Hypertension," World Health Organization, September 2015.
<http://www.who.int/features/qa/82/en/>
4. Luis Alcocer and Lilita Cueto, "Review: Hypertension, a health economics perspective," Therapeutic Advances in Cardiovascular Disease 2 (3): 147-155, June 1, 2008.
5. The World Bank Group, "Data: Population, total: All Countries and Economies," The World Bank.
https://data.worldbank.org/indicator/SP.POP.TOTL?name_desc=false
6. WHO, "WHO Issues New Guidance on Dietary Salt and Potassium," World Health Organization, January 31, 2013.
http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2013/salt_potassium_20130131/en/
7. WHO, "Salt Reduction," World Health Organization, June 30, 2016.
<http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>
8. Data dalam fail