Khoo Teck Puat Hospital
NHG Health

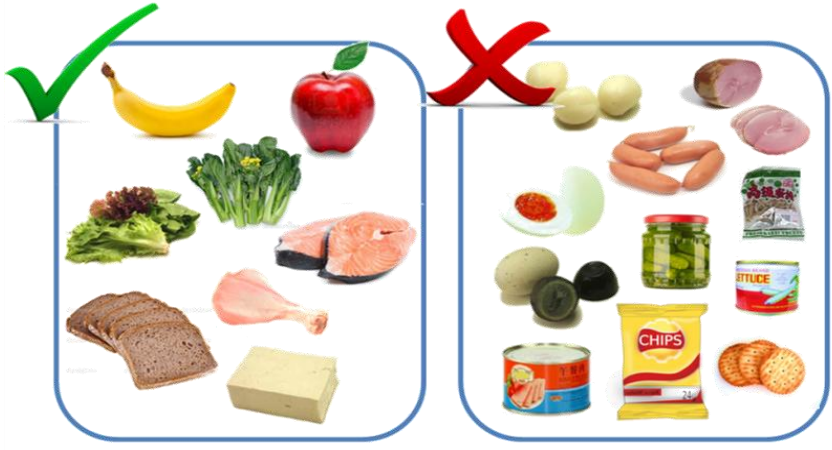
Yishun Community Hospital
NHG Health

Adding Years of Healthy Life

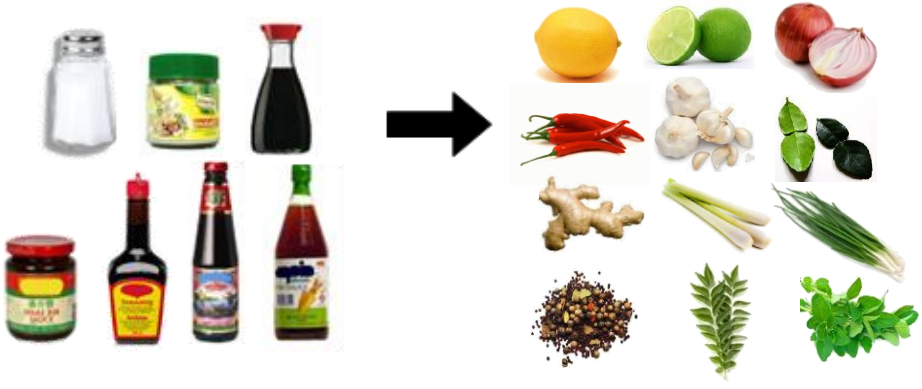
Department of
Nutrition & Dietetics

Tip Untuk Mengurangkan Pengambilan Garam Dalam Pemakanan Anda

TIP 1: Pilih makanan segar daripada makanan yang diproses atau makanan yang diawet



TIP 2: Hadkan penggunaan garam dan bahan perisa. Gantikan dengan perencah asli, herba segar dan rempah-ratus.



TIP 3: Pilih nasi biasa daripada nasi yang berperisa



TIP 4: Elakkan daripada mencelupi sos atau menambah kuah yang berlebihan dalam makanan



*Tanpa penerangan, contoh-contoh ini adalah tidak lengkap.

Tip 5: Tinggalkan sup stok dan kuah



TIP 6: Baca label makanan: Pilih produk 'kurang garam', 'rendah garam'atau 'tiada garam tambahan'



Jika anda mempunyai sebarang pertanyaan mengenai pemakanan, sila hubungi pakar Pemakanan KTPH & YCH di talian 6602 2420.

© Khoo Teck Puat Hospital Pte Ltd 2026. All rights reserved. All information correct as of JUN 2026. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Khoo Teck Puat Hospital Pte Ltd. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.