



## Temukan Kandungan Garam dan Gula dalam Saus Favoritmu dengan Panduan Ini

### Description

Jumlah garam yang berlebih meningkatkan tekanan darah dan memperbesar risiko serangan jantung serta penyakit stroke. Kondimen juga mengandung gula dan lemak sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung.

Penelitian dari MailOnline terhadap lebih dari 30 jenis saus, termasuk yang diproduksi oleh Heinz, Hellmann's, dan HP, menemukan bahwa satu sendok makan saus kedelai dapat mengandung hampir setengah dari batas asupan garam harian orang dewasa. Sementara itu, jumlah yang sama dari saus cabai manis hampir memiliki sepertiga asupan gula harian seseorang.

Garam yang berlebih dapat memicu tekanan darah tinggi, meningkatkan risiko serangan jantung dan penyakit stroke. Telah diketahui bahwa terlalu banyak garam dan gula dalam konsumsi makanan dapat berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi dan perkembangan penyakit jantung.

### Lebih Dalam Tentang Sos, Gula, dan Lemak di dalam Kondimen

Sebuah audit yang dilakukan terhadap lebih dari 30 jenis saus menunjukkan bahwa Kikkoman soy sauce menduduki peringkat tertinggi untuk kandungan garam, dengan 16,9g per 100ml. Hal yang sama juga ditemukan pada saus kedelai Amoy (15,8g per 100ml), Colman's English mustard (8,4g per 100g), dan Tabasco sriracha sauce (6,7g per 100ml).

Tetapi, tidak hanya garam, banyak juga kandungan gula dan lemak di dalam kondimen. Blue Dragon Original Thai Sweet Chilli Sauce mengandung 54,7g gula dalam porsi 100ml atau 16,4g dalam porsi dua sendok makan. Sementara itu, 100g saus tomat Heinz mengandung sekitar 22,8g gula.

Kandungan lemak pun ditemukan dalam berbagai saus. 100g Hellmann's Real Mayonnaise mengandung 79g lemak dan 6,2g lemak jenuh. Hal tersebut hampir setengah dari lemak yang terdapat di dalam kentang goreng McDonald's.

### Bagaimana Cara Mempertahankan Diet yang Seimbang?

Hal ini menunjukkan betapa pentingnya memperhatikan apa yang dikonsumsi. Adapun rekomendasi dari British Heart Foundation adalah untuk berhati-hati membaca label makanan dan memilih makanan yang rendah garam, gula, dan lemak. Sebaliknya, disarankan untuk memilih alternatif saus dengan kandungan garam, gula, dan lemak yang lebih rendah atau membuat saus sendiri di rumah. Berikut adalah beberapa hal yang direkomendasikan:

Berikan porsi utama berupa kentang, roti, beras, pasta, atau karbohidrat lainnya.

Konsumsi setidaknya lima porsi buah dan sayuran setiap hari.

Mempunyai makanan berbasis protein dalam porsi yang sehat

Dengan demikian, konsumsi berlebihan kondimen mengandung risiko bagi kesehatan jantung. Dengan memperhatikan asupan garam, gula, dan lemak, kita dapat memastikan kesehatan jantung kita tetap terjaga.

## Ringkasan

Berita ini menjelaskan tentang bahayanya asupan garam, gula, dan lemak dalam bumbu makanan terhadap kesehatan jantung. Contohnya, satu sendok makan saus populer di Inggris mengandung kadar garam yang lebih tinggi dari sepiring kentang goreng McDonald's. Saat mengonsumsi terlalu banyak garam atau gula, seseorang rentan terhadap penyakit jantung dan stroke. Rekomendasi diet sehat termasuk mengonsumsi kurang dari 6g garam per hari. Bagaimana kebiasaan Anda dalam mengonsumsi garam, gula, dan lemak dalam bumbu makanan? Apakah Anda sudah mencoba alternatif bumbu makanan yang lebih sehat? Bagikan pengalaman dan pendapat Anda di kolom komentar.

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)