







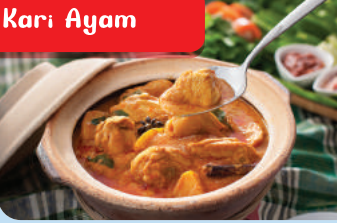









Rahsia Resipi Kurang Garam

Resipi kurang garam / sodium daripada AJI-NO-MOTO® adalah mudah, sihat dan sedap hidangan yang disediakan dengan garam biasa. Kuantiti AJI-NO-MOTO® yang tepat dapat menambahkan kesedapan perisa umami dalam pelbagai hidangan. Dengan menggunakan resipi dibawah sebagai asas, cuba tambahkan bahan lain, atau dengan kreativiti anda untuk memasak masakan kurang garam supaya dapat mengekalkan cara pemakanan kurang garam yang lebih sihat.

Cadangan Penghidangan: 4-6 Orang	Resipi Biasa	Kurang Garam Resipi	Pengurangan Sodium
Sayur Campur Labu 	Garam  1 Sudu Kecil	Garam + AJI-NO-MOTO®  +  1/2 + 1/2 Sudu Kecil Sudu Kecil	35%
Ikan Goreng 	Garam  1 Sudu Kecil	Garam + AJI-NO-MOTO®  +  1/2 + 1/4 Sudu Kecil Sudu Kecil	42%
Kari Ayam 	Garam  1 1/2 Sudu Kecil	Garam + AJI-NO-MOTO®  +  1 + 1/2 Sudu Kecil Sudu Kecil	23%
Sambal Tumis 	Garam  3 Sudu Kecil	Garam + AJI-NO-MOTO®  +  2 + 1/2 Sudu Kecil Sudu Kecil	28%

Penambah Perisa Umami AJI-NO-MOTO® diperbuat melalui Proses Penapaian

Untuk maklumat lanjut mengenai AJI-NO-MOTO® dan Umami (serta resipi enak yang kurang garam/sodium),

silalahari

[Hi Ajinomoto MY](#)

umamilicious.my

Eat Well, Live Well.

Aji
AJINOMOTO.

Kurang Garam, Umami je!

AJI-NO-MOTO®

Lebih sedap walau kurang garam.
Dengan penambah perisa umami AJI-NO-MOTO®, anda boleh!

Pak AJI™



Pengambilan garam yang berlebihan dalam pemakanan anda boleh meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, serangan jantung dan juga strok.

Diet kurang-sodium amat perlu untuk diamalkan terutamanya buat penghidap penyakit yang dinyatakan tadi (juga penyakit lain) serta golongan warga emas.

AJI-NO-MOTO® monosodium glutamat (MSG) tulen dengan adanya rasa Umami dapat membantu mengurangkan pengambilan garam dan dalam masa yang sama anda masih mampu menikmati keenakan makanan tersebut sepenuhnya. Berikut adalah beberapa penemuan kajian yang menunjukkan bagaimana kandungan glutamat tulen AJI-NO-MOTO® membantu mengurangkan sodium dengan menggantikan garam dengan MSG.



MIS1500
1092-02/2004

MSG tulen meningkatkan keenakan sup

Kuantiti kecil monosodium glutamat tulen seperti AJI-NO-MOTO® dapat menambahkan keenakan sup yang disediakan dengan kandungan garam yang telah dikurangkan. Apabila MSG digunakan, kandungan garam dapat dikurangkan sebanyak 40% tanpa kehilangan rasa sedap.¹⁾



Walaupun penggunaan garam dikurangkan, sup anda tetap enak dengan MSG Tulen

Garam sering digunakan sebagai penambah rasa. Jadi pengurangan garam secara drastik dalam penyediaan makanan boleh menyebabkan keenakan rasa makanan berkurang. Kesan ini dapat diatasi dengan menambahkan jumlah MSG yang sederhana ke dalam sup kurang garam anda. Sup-sup seperti sup ayam dan kentang, sup tomyam, sup lentil (kekacang) atau sup cendawan, walaupun anda meletakkan jumlah garam yang rendah, tetapi rasa akan tetap enak dengan adanya MSG.²⁾



MSG Tulen adalah teman anda dalam menjalani gaya hidup yang kurang garam

Diet kurang garam adalah cara yang berkesan untuk menikmati kehidupan yang lebih sihat. Namun, ia lebih senang diucapkan berbanding dilakukan. Seperti yang tercatat di dalam laporan yang dikeluarkan oleh Jawatankuasa Strategi Pengurangan Pengambilan Sodium, IMO *, "... (kita) boleh mengekalkan keenakan makanan walaupun berlaku kadar penurunan sodium dalam keseluruhan makanan apabila MSG diguna bagi menggantikan garam." Manfaat ini juga diperkenalkan dalam kertas putih yang dikeluarkan oleh Akademi Pemakanan dan Dietetik.

*IMO: Institute of Medicine of the National Academies, USA.



1) Yamaguchi S. and Takahashi C. "Interactions of monosodium glutamate and sodium chloride on saltiness and palatability of a clear soup" J. Food Sci. 49 82-85 (1984)

2) Roininen L. et al. "Effect of umami taste on Pleasantness of low-salt soups during repeated testing" Physiol. Behav. , 953-958 (1996)



Penambah Perisa Umami AJI-NO-MOTO® dapat membantu **mengurangkan garam dalam diet** harian anda. Di samping menggantikan garam dalam makanan anda, AJI-NO-MOTO® juga **memberikan rasa umami tulen untuk menyeimbangkan semua perisa dalam makanan**. Berikut adalah jawapan untuk beberapa soalan yang lazim ditanya mengenai AJI-NO-MOTO®.

Q1 Apakah itu monosodium glutamat (MSG)?

MSG ialah sodium asid glutamik atau glutamat (sejenis asid amino). Glutamat dihasilkan dalam tubuh manusia dan bahkan terkandung dalam susu ibu, yang merupakan sumber utama pemakanan bayi. Glutamat juga terdapat dalam pelbagai jenis makanan, termasuklah sayur-sayuran (contoh: tomato) dan makanan berprotein seperti daging, ikan dan juga keju.

Q2 Bagaimanakah MSG dihasilkan?

MSG adalah diperbuat daripada bahan semula jadi seperti tebu atau ubi kayu melalui proses penapaian yang semula jadi.

Q3 AJI-NO-MOTO® mampu mengurangkan pengambilan garam?

Bahan utama AJI-NO-MOTO® adalah MSG tulen yang mengandungi 1/3 daripada jumlah sodium yang terdapat dalam garam biasa. AJI-NO-MOTO® biasanya digunakan dalam kuantiti yang lebih kecil berbanding garam dan ia memberikan rasa umami, iaitu rasa asas kelima selepas manis, masam, masin dan pahit. Apabila garam dikurangkan, kebanyakan hidangan akan berasa kurang enak. Dengan menggantikan sesetengah kuantiti garam dengan AJI-NO-MOTO®, rasa umami daripada sodium glutamate akan mengimbangi kehilangan rasa masin dan ia secara langsung meningkatkan keenakan hidangan walaupun kurang garam.

Q4 Berapa banyak garam dan AJI-NO-MOTO® yang harus digunakan dalam penyediaan makanan kurang garam? Apakah nisbah yang disyorkan?

Untuk mengurangkan pengambilan garam sebanyak 30%, formula yang tepat adalah menggunakan 60% kuantiti garam biasa, dan tambahkan AJI-NO-MOTO® kira-kira 24% daripada jumlah kuantiti garam biasa. Contohnya, jika anda biasa menggunakan 2 sudu kecil garam untuk satu periuk sup yang besar, maka sebagai panduan, anda hanya memerlukan 1 sudu kecil garam dan kira-kira setengah sudu kecil AJI-NO-MOTO®. Harap maklum bahawa pengurangan garam 30% hanya dapat dijamin dengan menggunakan MSG yang tulen seperti AJI-NO-MOTO®.

• Sebahagian bahan makanan sudah mengandungi jumlah garam tertentu. Dalam kes ini, sila pertimbangkan jumlah garam di dalam hidangan dan kemudian tambahkan kuantiti AJI-NO-MOTO® yang sesuai berdasarkan nisbah.

Q5 Adakah benar bahawa semakin banyak AJI-NO-MOTO® digunakan, semakin sedap sesuatu hidangan?

Penggunaan AJI-NO-MOTO® yang banyak tidak semestinya meningkatkan tahap kelazatan. Penerimaan rasa untuk beberapa jenis hidangan berkurang apabila jumlah MSG melebihi tahap tertentu seperti 1% daripada jumlah ramuan. AJI-NO-MOTO® harus digunakan dalam kuantiti yang tepat untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Kuantiti AJI-NO-MOTO® yang betul berbeza antara 0.1% dan 0.8% daripada jumlah bahan. Sila rujuk Q4 untuk garis panduan penyediaan hidangan kurang garam.

Q6 Tidakkah dengan menambah MSG akan meningkatkan pengambilan sodium saya?

MSG/AJI-NO-MOTO® mengandungi sodium, tetapi hanya 1/3 daripada jumlah sodium yang terkandung dalam garam biasa, dan ia digunakan dalam kuantiti yang kecil. Seperti yang dijelaskan dalam Q3, garam dapat digantikan dengan kuantiti kecil AJI-NO-MOTO®. Berbanding dengan penggunaan garam biasa, MSG tulen dapat meningkatkan kesedaran makanan walaupun ia merupakan makanan kurang garam. Ini dapat mendorong kita kepada pengurangan pengambilan sodium.