

Media: Kosmo Online

Date: 30 Oct 2021

The infographic is divided into two columns. The left column features 'Bitter Gourd Omellete' with a nutrition table: 117.8 kcal, 2.7g Carbohydrate, 4.7g Protein, 9.8g Fat, and 149.2 mg Sodium. Below the table is a 'Reduce 14% of sodium' arrow pointing to an AJI-NO-MOTO product. The right column features 'Thai Style Tofu' with a nutrition table: 116.4 kcal, 6.7g Carbohydrate, 4.5g Protein, 7.9g Fat, and 135.2 mg Sodium. Below the table is a 'Reduce 16% of sodium' arrow pointing to an AJI-NO-MOTO product.

Bitter Gourd Omellete		Thai Style Tofu	
Nutrition Value for Set Meal in 1 Serving		Nutrition Value for Set Meal in 1 Serving	
Calories	117.8 kcal	Calories	116.4 kcal
Carbohydrate	2.7 g	Carbohydrate	6.7 g
Protein	4.7 g	Protein	4.5 g
Fat	9.8 g	Fat	7.9 g
Sodium	149.2 mg	Sodium	135.2 mg

Untuk lebih banyak resipi rendah garam, sila lawati:

<https://www.ajinomoto.com.my/golden-age-group-reduced-sodium-diet-recipes>

AMB menganjurkan kempen 'Kurang Garam, Umami Je' bagi meningkatkan kesedaran serta memberikan inspirasi kepada para pengguna untuk memasak hidangan rendah garam.

## Kurang garam dengan AJI-NO-MOTO®

Oleh KOSMO! 30 Oktober 2021, 9:00 am



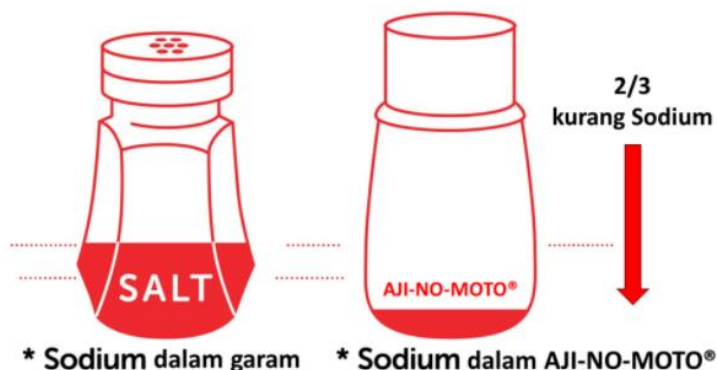
PETALING JAYA – Pepatah barat ada menyebut, 'Kita adalah apa yang kita makan' dan Kajian Pengambilan Garam Populasi Malaysia 2019 menyebut empat daripada lima orang dewasa di negara ini mengambil garam lebih daripada kadar yang disyorkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), iaitu lima gram sehari.

Pengambilan garam berlebihan boleh meningkatkan risiko penyakit tidak berjangkit seperti tekanan darah tinggi, strok dan penyakit jantung, yang mana semua ini boleh meningkatkan pendedahan kepada komplikasi teruk sekiranya dijangkiti Covid-19.

Sejak penubuhannya pada tahun 1909, Kumpulan Ajinomoto telah menangani isu sosial global merentasi rantaian nilainya dan sentiasa berusaha untuk mencari penyelesaian melalui portfolio perniagaannya yang luas, memfokuskan kepada makanan serta biosains.

Kejayannya terletak pada mewujudkan nilai bersama komuniti setempat serta masyarakat yang lebih besar dan Kumpulan ini menamakan falsafah yang menjadi nadi perniagaannya sebagai Penciptaan Nilai Bersama oleh Kumpulan Ajinomoto (ASV).

Produk pelopor Kumpulan yang paling terkenal ialah Perencah Umami AJI-NO-MOTO® yang dapat menambah keenakan makanan dan membantu mengurangkan pengambilan garam dalam masakan harian.



KEMPEN kesedaran mengenai produk perencah AJI-NO-MOTO yang membantu mengurangkan garam dalam masakan harian.

Kandungan sodium pada AJI-NO-MOTO® adalah 2/3 lebih rendah berbanding garam, membolehkan tukang masak mengurangkan kandungan sodium dalam masakan tanpa mengubah rasa keseluruhan hidangan.

Sebagai sebahagian daripada inisiatif ASV, Ajinomoto (Malaysia) Berhad (AMB) menganjurkan pelbagai aktiviti bagi meningkatkan kesedaran tentang kepentingan pengambilan makanan rendah garam untuk kehidupan sihat.

Menurutnya, AMB telah memberi sokongan terhadap Bulan Nutrisi Malaysia (NMM) dengan menjadi penaja utama sejak 2019 bagi mempromosikan pemakanan sihat dan kehidupan aktif.

"AMB turut menganjurkan kempen 'Kurang Garam, Umami Je' bagi meningkatkan kesedaran serta memberikan insiprasi kepada para pengguna untuk memasak hidangan rendah garam yang enak bersama Perencah Umami AJI-NO-MOTO®.

"Ia dilaksanakan melalui aktiviti yang menarik seperti kelas memasak secara maya, cabaran resipi rendah garam dan perkongsian resipi rendah garam di laman web AMB serta laman resepi popular yang lain.

"Bagi meningkatkan pemahaman para pengguna tentang hidangan rendah garam, AMB telah bekerjasama dengan pakar kesihatan, dietetik serta mempengaruhi media sosial untuk berkongsi kepakaran dan pendapat mereka mengenai penyediaan makanan rendah garam menggunakan perencah umami.

"Melalui inisiatif ASV, AMB berharap agar rakyat dapat mengurangkan penggunaan garam dalam masakan harian sambil mengekalkan keenakan rasa hidangan mereka," katanya dalam satu kenyataan.

Maklumat lebih lanjut mengenai resipi rendah garam boleh didapati di laman web AMB di [www.ajinomoto.com.my/golden-age-group-reduced-sodium-diet-recipes](http://www.ajinomoto.com.my/golden-age-group-reduced-sodium-diet-recipes). -K! ONLINE