

# Pangan Lokal Sebagai Sumber Gizi

## GGL (Gula, Garam, Minyak)

### 1 Gula



Anjuran Konsumsi GULA /orang /hari adalah 10% dari total energi (200 kkal) atau setara dengan **Gula 4 sendok makan /orang /hari** (50 gram/orang/hari).



**4**  
sendok makan /  
orang /hari



Konsumsi gula yang berlebih dapat menyebabkan penumpukan energi berlebih sehingga beresiko untuk obesitas, penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2, hingga gangguan hormon dan Kesehatan kulit.



**Tips :** Konsumsi maksimal 2 makanan/ minuman manis per hari.

### 2 Garam



Anjuran Konsumsi GARAM adalah 2000 mg natrium atau setara dengan **Garam 1 sendok teh (sdt) /orang /hari** (5 gram/orang/hari)



**1**  
sendok teh (sdt)  
/orang /hari



Konsumsi garam berlebih dapat meningkatkan resiko tekanan darah tinggi dan penyakit kardiovaskuler seperti penyakit jantung dan stroke.



**Tips :** Kurangi penggunaan makanan asin dan batasi bumbu seperti kecap dan micin.

### 3 Lemak/Minyak



Anjuran Konsumsi LEMAK/MINYAK /orang/hari adalah 20-25% dari total energi (702 kkal) atau setara dengan **Lemak 5 sendok makan/orang /hari** (67 gram/orang/hari)



**5**  
sendok makan  
/orang /hari



Konsumsi lemak/minyak yang berlebihan dapat meningkatkan resiko obesitas dan penyakit tidak menular seperti penyumbatan pada aliran darah, penyakit jantung, serta tekanan darah tinggi.



**Tips :** Makan gorengan maksimal 5 porsi per hari.