

## Ăn nhiều muối có hại cho sức khỏe, nhưng hầu hết chúng ta vẫn không biết

T&#225;c Gi&#7843;: H&#225;ng Quang

Th&#7913; N&#259;m, 11 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2010 08:27

---

Ngày nay thực phẩm chế biến sẵn có nhiều muối



Một cái McDonald này chứa 1,100 mg muối. Photo courtesy: AFP

Bạn hãy tưởng tượng bạn đang ăn một chiếc bánh mì kẹp thịt trong hai giờ pháp sau đây: chết thối sẽ vì chế độ ăn đồ ăn nhanh hay tìm một cách và giảm khẩu phần muối dùng lại. Ai cũng biết cách thức như là phần ăn không suy nghĩ, nhưng giảm hàm lượng muối dùng hàng ngày thì “nói dễ hơn làm”.

Ngày nay thực phẩm chế biến sẵn có nhiều muối. Tình hình này sẽ tiếp diễn, ngày nào các công ty cũng nghĩ người tiêu dùng ngày càng không biết để các labels ghi rõ hàm lượng các chất dinh dưỡng.

Năm 2004 cơ quan U.K. Food Standards Agency ở Anh tung ra chiến dịch gọi là “Know Your Numbers”, nhằm báo động cho công chúng là hãy giảm khẩu phần ăn ít muối lại. Ngày nay, lượng muối tiêu thụ ở Anh Quốc đã giảm rất đáng kể.

Phần Lan còn tung ra chiến dịch chiến lược tốt nhất nhằm hạn chế muối dùng từ 30 năm qua. Hiện nay số lượng muối ăn này giảm tới 35% và số người bị bệnh chế độ ăn đồ ăn nhanh đã giảm gần 80%.

Stephen Havas, giáo sư dinh dưỡng tại Học viện Y Khoa Maryland, cho hay con số người chết do dùng nhiều muối là “khó tin trên hai trăm người mỗi ngày” ở Hoa Kỳ, một con số quá hãi hùng!

Ngày nay cao huyết áp (CHA) là bệnh phổ biến nhất trong hàng đầu trên thế giới và có khoảng 25% người dân Bắc Mỹ bị bệnh này. Có 50% người ở Canada trên 65 tuổi là bị CHA, còn ở Hoa Kỳ, từ 75 tuổi trở lên, theo số liệu của Framingham Heart Study thì 90% đã bị CHA. CHA sẽ khiến bạn dễ chết do tim mạch hay đột quỵ gấp 3 lần.

## Ăn nhiều muối có hại cho sức khỏe, nhưng hãy để bạn biết thì nhiều người chưa biết

T&#225;c Gi&#7843;: Hàng Quang

Th&#7913; N&#259;m, 11 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2010 08:27

---

Hàng ngày bạn dùng thực phẩm mà không biết mình đã đưa vào đĩa thức bao nhiêu hàm lượng muối. Loại súp gà Tim Horton có 880 miligram muối, một miếng McDonald's to đã có 1,100 mg, bánh pie gà Swiss Chalet có 1,420 mg, một miếng sandwich có “ham và cheese” cùng mustard chứa 2,340 mg và một miếng sandwich Rueben có 3,270 mg muối!

Bạn cần phải tự ra là một người tiêu dùng thông minh (cho sức khỏe của mình). Hãy đọc các labels. Thí dụ như đa số các hộp súp chứa trung bình từ 800 đến 1,000 mg muối thì bạn nên chọn các hộp súp Choice Blue Menu của Loblaw's, chỉ có 400 mg muối mà thôi.

Nếu bạn ăn 3 khoanh salami muối, bạn sẽ nhận được nhiều natri khi bạn đã đưa vào đĩa thức 810 mg muối. Lần sau bạn nên mua món thịt gà tây của President's Choice Blue Menu chỉ có 60 mg muối trong 3 khoanh mà thôi.

Nếu bạn chọn một chai trộn rau xà lách mà không cần thêm, bạn có thể đưa vào đĩa thức đến 500 mg muối chỉ với 2 muỗng trộn vào đĩa xà lách. Bạn cần biết có loại dressing cho xà lách chỉ có 10 mg muối mà thôi trong 1 muỗng súp, vì thế bạn cần phải đọc label cho cần thêm.

CHA là tên sát nhân thầm lặng vì bạn không có cảm giác gì khi huyết áp tăng. Cách duy nhất là bạn phải đi bác sĩ thường xuyên để đo huyết áp của mình hoặc phải đo tại nhà.

Các chuyên gia dinh dưỡng khuyên người tiêu dùng nên đọc các labels trên gói thực phẩm và các viên chức y tế nên quy định tất yếu của các công ty phải giảm thêm lượng muối xuống nhiều trong sản phẩm của họ.

Ngoài ra bạn nên ăn thêm nhiều rau và trái cây tươi và đừng quên tập thể dục và hành động có tác động làm giảm huyết áp. Ngoài ra các động tác tập như yoga, đi bộ cũng làm huyết áp được hòa hoãn.