

Cẩn Trọng Với Muối Ăn

Phương pháp duy trì huyết áp khỏe mạnh

Mẹo giảm lượng Natri (Muối) tiêu thụ!



Loạt bài tập rèn luyện về giảm muối và giảm đường



Natri (Muối) và Tăng huyết áp

Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) khuyến nghị lượng Natri (muối) tiêu thụ hàng ngày cho một người trưởng thành trung bình nên ít hơn 2000mg (i.e. tương đương với ít hơn một muỗng cà phê muối ăn gạt ngang). Việc giảm lượng Natri tiêu thụ giúp làm giảm nguy cơ mắc bệnh tăng huyết áp, các bệnh tim mạch và đột quỵ.

Trẻ em nên tiêu thụ lượng Natri ít hơn người lớn. Trẻ càng nhỏ tuổi, thì lượng Natri cần thiết mỗi ngày càng ít. Đối với người cao tuổi, do sự nhạy cảm với vị giác giảm, họ có thể có xu hướng thích các loại thực phẩm mặn hơn.

Thực tế, việc tiêu thụ Natri quá mức sẽ tăng nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm đối với mọi lứa tuổi. Do đó, chúng ta không được bỏ qua tầm quan trọng của việc giảm lượng Natri trong chế độ ăn uống vì lợi ích sức khỏe của chính mình.

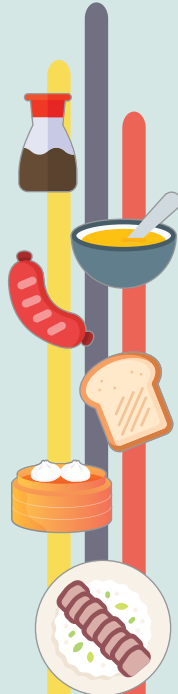


Các nguồn thực phẩm chính gây tăng lượng natri (muối) tiêu thụ tại Hồng Kông

Theo các nghiên cứu được thực hiện bởi Trung tâm An toàn Thực phẩm (CFS), các nhóm thực phẩm chính góp phần vào lượng Natri (muối) tiêu thụ của người trưởng thành tại địa phương bao gồm:

gia vị và nước sốt	(44%)
món súp (canh)	(14%)
thịt nguội (ham), xúc xích và thịt viên	(8%)
bánh mì	(6%)
dim sum	(6%)
thịt quay/thịt kho kiểu Quảng Đông	(4%)

Mọi người nên duy trì một chế độ ăn uống cân bằng và đa dạng với nhiều sản phẩm tươi và thịt, nhưng hạn chế các thực phẩm bảo quản và chế biến sẵn.



Lựa chọn ít natri hơn

Với nhịp sống hối hả của thành thị, nhiều người dân địa phương đã quen với thói quen thường xuyên ăn ngoài. Tuy nhiên, thói quen này tiềm ẩn nhiều “cạm bẫy” trong chế độ ăn uống, chẳng hạn như tiêu thụ quá nhiều Natri, gây ra những nguy cơ tiềm ẩn cho sức khỏe. Khi dùng bữa tại nhà hàng, đặt món mang đi hoặc mua thực phẩm đóng gói sẵn, hãy ghi nhớ các mẹo sau đây để giảm lượng Natri tiêu thụ:

Chú ý đến các thành phần trong thực phẩm và chọn các loại thực phẩm ít chất béo, ít đường và ít natri làm nền tảng cho một chế độ ăn uống lành mạnh	Yêu cầu bánh mì nướng hoặc bánh cuộn/bánh mì thường không dùng bơ, đồ uống không đường hoặc ít sữa, yêu cầu phục vụ nước sốt riêng hoặc bỏ qua nước sốt, và chú ý đến nhân bánh.
Chọn lựa thực phẩm ít chất béo và natri	Thay trứng chiên bằng trứng luộc, thay xúc xích bằng thịt hoặc cá lát, thay cải bẹ xanh muối chua hoặc cải khô bằng các loại gia vị tự nhiên như hành tây, tỏi và tiêu, v.v.
Cẩn thận với lượng nước	Yêu cầu phục vụ nước sốt/nước chấm riêng và nêm thử trước khi thêm vào món ăn.
Cảnh giác với kích cỡ khẩu phần	Khi gọi món hoặc mua thực phẩm, hãy chú ý đến kích cỡ khẩu phần. Nếu khẩu phần vượt quá lượng tiêu thụ cá nhân, hãy cân nhắc chia sẻ với người khác hoặc gọi/mua ít thực phẩm hơn.
Chọn các sản phẩm tham gia chương trình dán nhãn “Muối/Đường” dành cho thực phẩm đóng gói sẵn	Kiểm tra hàm lượng Natri trên nhãn dinh dưỡng và chọn mua nhiều sản phẩm có ghi chú “ít muối” và “ít đường”.
Ưu Tiên Các Nhà Hàng EatSmart (restaurant.eatsmart.gov.hk/eng/home.aspx)	Chọn các món ăn “3 thấp”, tức là các món ăn ít chất béo, ít đường và ít muối để có một chế độ ăn uống lành mạnh.



Muối ẩn trong gian bếp

Ngay cả khi bạn ăn tại nhà, đừng chủ quan. Natri ẩn trong nhiều loại gia vị và nước sốt Trung Quốc mà bạn sử dụng để nấu ăn. Bảng dưới đây liệt kê một số gia vị và nước sốt phổ biến có hàm lượng Natri cao. Thêm một thìa nữa có thể làm tăng lượng Natri hơn mức cần thiết mà bạn không để ý, vì vậy hãy cố gắng sử dụng ít hơn khi nấu nướng.



Hàm Lượng Natri trên mỗi Muỗng Canh

Lượng natri góp phần vào mức tiêu thụ tối đa hàng ngày

Chỉ số natri cao



Nước tương



Tương đậu đen



Dầu hào



Nước sốt hải sản

Hàm Lượng Natri
trên mỗi Muỗng Canh

1000mg

750mg

620mg

390mg

Lượng natri góp phần
vào mức tiêu thụ tối
đa hàng ngày

50%

38%

31%

20%

Chỉ số natri cao



Nếu bạn muốn món ăn của mình ngon miệng nhưng vẫn ít Natri, hãy sử dụng các nguyên liệu tự nhiên như gia vị và thảo mộc để tạo hương vị, chẳng hạn như tỏi, gừng, hành lá, giấm, nước cốt chanh, sả, bột "gia vị gừng", ngũ vị hương, thất vị hương, hoa tiêu Tứ Xuyên, hoa hồi và húng quế. Bạn cũng có thể sử dụng các nguyên liệu chứa axit glutamic như nấm và cà chua để thay thế cho các loại nước sốt có hàm lượng Natri cao nhằm tăng cường hương vị cho món ăn.



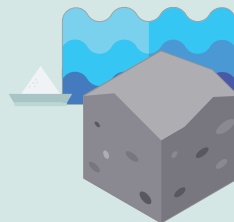
Chương trình giảm muối

Một số doanh nghiệp thành viên trong ngành thực phẩm đã tham gia Chương trình Giảm Muối do Trung tâm An toàn Thực phẩm (CFS) khởi xướng nhằm giảm hàm lượng Natri trong các sản phẩm thực phẩm của họ theo các mục tiêu giảm Natri tự nguyện, từ đó góp phần giảm lượng Natri hấp thụ của người dân Hồng Kông. Để biết thông tin về các doanh nghiệp thành viên trong ngành thực phẩm tham gia, vui lòng truy cập trang web của CFS: https://www.cfs.gov.hk/english/programme/programme_rdss/programme_rdss.html



Đá muối và muối biển có tốt cho sức khỏe hơn không?

Muối ăn thông thường là một khoáng chất chủ yếu bao gồm Natri Clorua, với khoảng 60% Clorua và 40% Natri. Muối ăn chủ yếu được sản xuất từ đại dương, các mỏ muối ngầm hoặc nước muối tự nhiên, trong khi muối tinh được tạo ra bằng cách hòa tan và kết tinh lại muối thô.



Đá muối và muối biển không khác biệt nhiều so với muối thô và muối tinh mà chúng ta thường tiêu thụ, vì chúng cũng chủ yếu bao gồm Natri Clorua. Được sản xuất bằng cách phơi nắng tự nhiên hoặc kết tinh, đá muối và muối biển giữ lại nhiều tạp chất hơn, bao gồm các khoáng chất. Tuy nhiên, lượng khoáng chất này rất nhỏ, không đủ để đáp ứng nhu cầu hàng ngày, vì vậy những loại muối này không nên được sử dụng như một chất bổ sung khoáng chất.



Ngoài ra, bột gà và bột ngọt, hạt nêm (MSG), mặc dù không phải là muối, cũng là những gia vị có hàm lượng Natri cao và cần được hạn chế tiêu thụ.

[cfs.gov.hk](https://www.cfs.gov.hk)



hkassr

