

BIỆN PHÁP GIẢM ĂN MUỐI

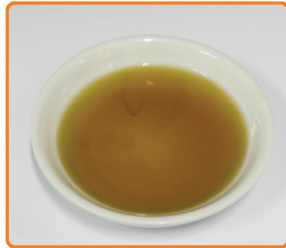
2 CHẤM NHỆ TAY:



- Bỏ thói quen chấm ngập thức ăn vào nước chấm, gia vị...



- Pha loãng nước mắm để chấm khi ăn.



- Hạn chế để nước mắm, nước tương và muối trên bàn ăn.
- Không nên chấm các món ăn mặn vào muối, gia vị, nước mắm.
- Hạn chế chấm trái cây với muối và gia vị.
- Không nên rưới nước mắm, nước kho/rim cá, thịt hay nước sốt vào cơm khi ăn.
- Không nên cố uống hết nước canh, nước phở, bún, miến; đặc biệt khi ăn ở hàng quán.

BIỆN PHÁP GIẢM ĂN MUỐI

3. GIẢM NGAY ĐÒ MẶN:

- Hạn chế ăn các thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều muối như: mì tôm, xúc xích, giò chả, bim bim...
- Tăng cường ăn các thực phẩm tự nhiên.
- Đọc hàm lượng muối trên nhãn thực phẩm trước khi mua.
- Nên sử dụng muối và các gia vị mặn ít Natri.



CHO BÓT MUỐI - CHẤM NHỆ TAY - GIẢM NGAY ĐÒ MẶN
Để phòng chống tăng huyết áp và đột quỵ

GIẢM MỘT NỬA LƯỢNG MUỐI ĂN HÀNG NGÀY ĐỂ PHÒNG CHỐNG TĂNG HUYẾT ÁP VÀ ĐỘT QUỴ



CHO BÓT MUỐI - CHẤM NHỆ TAY - GIẢM NGAY ĐÒ MẶN



TĂNG HUYẾT ÁP LÀ KẼ GIẾT NGƯỜI THÂM LẶNG

● Tăng huyết áp rất phổ biến và nguy hiểm:

+ Cứ 5 người thì có 1 người bị tăng huyết áp.

+ Tăng huyết áp dẫn đến nhiều biến chứng nguy hiểm như bệnh tim mạch, mù lòa, suy thận. Trung bình cứ 3 trường hợp tử vong thì có 1 trường hợp là do bệnh tim mạch.

● **Tăng huyết áp là kẻ giết người thầm lặng** vì thường không có hiệu hiện bất thường. Một nửa số người tăng huyết áp không biết mình bị bệnh.

● **Tăng huyết áp là khi huyết áp tâm thu ≥ 140 mmHg và/hoặc huyết áp tâm trương ≥ 90 mmHg.**



Hãy đo huyết áp thường xuyên, ít nhất 1 lần/năm để biết số đo huyết áp của mình.

2

MUỐI VÀ TĂNG HUYẾT ÁP

● **Tác hại của ăn thừa muối:** Ăn thừa muối có thể gây tăng huyết áp dẫn đến biến chứng nguy hiểm như đột quỵ (tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim).

● **Muối bao gồm:** Muối ăn và các loại gia vị chứa nhiều muối như bột canh, hạt nêm, nước mắm, xì dầu (nước tương), mì chính (bột ngọt).

● **Nguồn cung cấp muối cho cơ thể:** Muối được đưa vào cơ thể qua bữa ăn hàng ngày từ 3 nguồn chính:
+ 70% cho vào khi sơ chế, nấu và khi ăn.
+ 20% từ thực phẩm chế biến sẵn.
+ 10% có sẵn trong thực phẩm tự nhiên.

● Nhu cầu muối mỗi ngày:

+ Người trưởng thành chỉ nên ăn dưới 5 gam muối một ngày tương đương với 1 thìa cà phê muối. Tuy nhiên đa số chúng ta đang ăn nhiều gấp 2 lần so với khuyến cáo.

+ Trẻ em cần ăn ít muối hơn nữa so với người trưởng thành.

+ Những người mắc các bệnh như tim mạch, tăng huyết áp, bệnh thận cần ăn giảm muối theo hướng dẫn của cán bộ y tế.

+ Ước tính 5 gam muối tương đương với:

● 1 thìa cà phê muối



● 1,5 thìa cà phê bột canh



● 2 thìa cà phê hạt nêm



● 2,5 thìa canh nước mắm



● 3,5 thìa canh xì dầu



BIỆN PHÁP GIẢM ĂN MUỐI

Để giảm ăn muối, mỗi người, mỗi gia đình hãy thực hiện:

CHO BỚT MUỐI - CHĂM NHỆ TAY - GIẢM NGAY ĐỒ MẶN

1. CHO BỚT MUỐI:



● Khi nấu ăn hãy giảm dần lượng muối và gia vị chứa nhiều muối cho đến khi giảm một nửa.

● Nêm thức ăn trước khi cho thêm mắm, muối.

● Tự nấu ăn tại nhà để dễ kiểm soát lượng muối sử dụng.

● Sử dụng các gia vị khác (tiêu, ớt, chanh...) để ăn ngon hơn mà không cần dùng nhiều muối.

3

4