

**LƯỢNG MUỐI  
TRONG MỘT SỐ MÓN ĂN THÔNG DỤNG**

**Các món nước**

**Bún cá** Muối: 6,2g



**Miến gà** Muối: 3,4g



**Bún thang**

Muối: 4,1g



**Phở bò chín**

Muối: 3,3g



**Bún dọc mùng**

Muối: 2,4g



**Phở bò tái lăn**

Muối: 3,6g



**Bún ốc** Muối: 3,3g



**Phở gà** Muối: 4,1g



**Bún riêu cua**

Muối: 5,4g



**Miến ngan**

Muối: 3,6g



**Các món chế biến sẵn**

**Chả lợn**

Muối: 0,5g/miếng



**Chả quế**

Muối: 0,7g/miếng



**Dưa muối**

Muối: 1,5g/100g



**Cà muối**

Muối: 1,5g/100g



**Mỳ tôm**

Muối: 4-5g/100g



**Xúc xích**

Muối: 0,9g/cái 50g



**VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA**

**KHOA DINH DƯỠNG LÂM SÀNG VÀ TIẾT CHẾ**



**HƯỚNG DẪN CHẾ ĐỘ ĂN**

**GIẢM MUỐI**



**VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA**

Số 48B, Tầng Bạt Hồ, Quận Hai Bà Trưng, Hà Nội

Email: [ninvietnam@viendinhduong.vn](mailto:ninvietnam@viendinhduong.vn)

Website: [www.viendinhduong.vn](http://www.viendinhduong.vn)

**KHOA DINH DƯỠNG LÂM SÀNG VÀ TIẾT CHẾ**

Điện thoại: 024.666.525.898



## ẢNH HƯỞNG CỦA MUỐI ĐỐI VỚI CƠ THỂ?

- Lượng muối vừa đủ rất cần thiết cho sức khỏe.
- Ăn nhiều muối có thể làm tăng huyết áp. Huyết áp tăng là yếu tố chính gây ra đột quỵ, suy tim và cơ đau tim, nguyên nhân gây tử vong và tàn phế.

### NGUỒN MUỐI TỪ THỰC PHẨM

#### Muối từ gia vị tiêu thụ hàng ngày

##### Muối hạt muối tinh

Nước mắm 5g có 1g muối  
Bột canh 5g có 3,8g muối  
Hạt nêm 5g có 3,6g muối



Nước mắm 10ml    Bột canh 3g    Hạt nêm 3g

#### Muối có trong các thực phẩm chế biến sẵn: Giò, chả, pate



#### Muối tự nhiên trong một số thực phẩm: Tôm, sò



Sò: 1g/100g



Tôm: 0,4g/100g

## ĂN BAO NHIÊU MUỐI LÀ ĐỦ?



Tổ chức Y tế Thế giới  
khuyến cáo:  
Nên ăn dưới 5g muối / ngày

- Hiện nay, người Việt Nam đang ăn khoảng 12 - 15g muối/ngày
- Chủ yếu lượng muối ăn vào từ gia vị dùng trong quá trình chế biến
- Bột canh và nước mắm là 2 nguồn cung cấp muối chính hàng ngày. (35%)



## LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIẢM LƯỢNG MUỐI?

Giảm lượng nước mắm và các loại nước mắm chấm, chấm nhẹ tay.



Giảm lượng muối, mắm, bột canh khi sơ chế, tẩm ướp và chế biến món ăn



Sử dụng các hương vị khác khi chế biến thực phẩm như hành, tỏi, gừng, hạt tiêu, chanh..., để làm tăng độ thơm ngon khi món ăn chế biến nhạt



Nên giảm lượng nước mắm / bột canh khi chấm

