

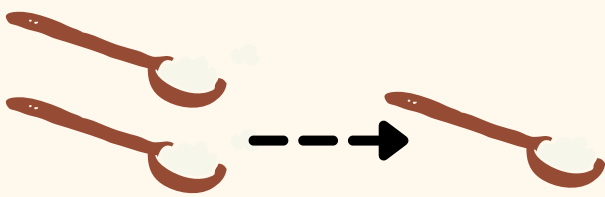


World Health
Organization

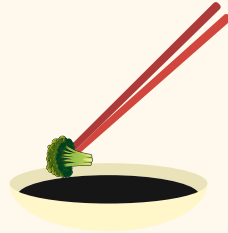
Viet Nam

(Theo Hướng dẫn ban hành kèm theo quyết định 5904/QĐ-BYT)

THỰC HIỆN GIẢM MUỐI NGAY HÔM NAY ĐỂ CÓ MỘT KHỎE MẠNH!



Cho bớt muối



Chấm nhẹ tay



Giảm ngay
đồ mặn

Tài liệu do Tổ chức Y tế Thế giới hỗ trợ

GIẢM ĂN MUỐI

MUỐI LÀ GÌ?

- Muối (Natri Clorua - NaCl) là một loại gia vị quen thuộc, trong đó Natri là một trong hai nguyên tố chính, chiếm khoảng 40% trọng lượng muối.
- Natri còn có nhiều trong các loại gia vị mặn khác như nước mắm, nước tương, bột canh. Natri cũng có nhiều trong mì chính, soda.
- Ăn thừa natri là yếu tố nguy cơ quan trọng với sức khỏe.
- Để giúp cho người dân dễ hiểu, trong nấu ăn và chế biến thực phẩm, khi nói MUỐI thì được hiểu là để chỉ tất cả các loại gia vị và thực phẩm chứa nhiều natri chứ không chỉ riêng với muối ăn.



Tác hại của ăn thừa muối

Gây nguy cơ cao mắc các bệnh về tim mạch. Ăn thừa muối còn liên quan đến béo phì, ung thư dạ dày, loãng xương, sỏi thận, làm nặng thêm bệnh hen phế quản

TĂNG HUYẾT ÁP, NHỒI MÁU CƠ TIM, SUY TIM

SUY THẬN

TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO

UNG THƯ DẠ DÀY

LOÃNG XƯƠNG

NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH < 5g muối/ngày (< 2g natri/ngày)
NÊN ĂN:



ÁP DỤNG CHO:

Cả người tăng huyết áp và không tăng huyết áp. Kể cả phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú.



KHÔNG ÁP DỤNG CHO:

Người bệnh áp dụng chế độ ăn cần giám sát chặt chẽ theo chỉ định của cán bộ y tế

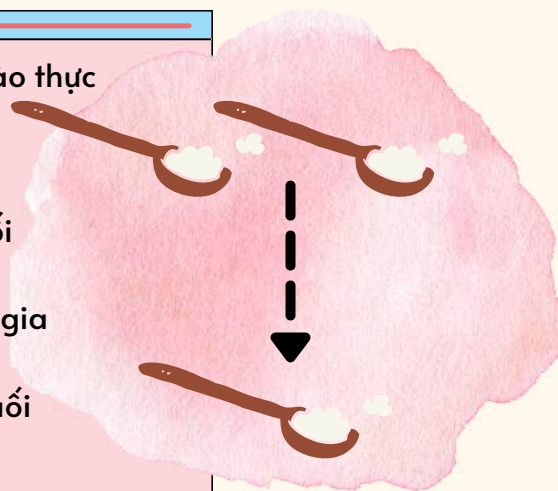
CÁCH GIẢM MUỐI

1

CHO BỚT MUỐI.

Hạn chế cho muối và gia vị chứa nhiều muối vào thực phẩm khi sơ chế, tẩm ướp và nấu nướng.

- Giảm từ từ cho đến khi còn một nửa
- Ném thức ăn trước khi muốn cho thêm muối và gia vị
- Dùng dụng cụ để kiểm soát lượng muối và gia vị cho vào thực phẩm
- Không cho muối hoặc gia vị chứa nhiều muối vào nước luộc rau



Nên thực hiện

1) CHỌN CÁC MÓN LUỘC THAY CHO KHO, RIM HAY RANG



Cá trắm kho (120g): 2g muối



Cá trắm hấp (120g): 0.1g muối



Thịt kho tàu (100g): 2g muối



Thịt luộc (100g): 0.14g muối



Rau muống xào (360g): 1.3g muối



Rau muống luộc (360g): 0.28g muối



Đậu sốt (180g): 3g muối



Đậu luộc (180g): 0.03g muối

2) SỬ DỤNG CÁC GIA VỊ KHÁC (TIÊU, ỚT, CHANH, TỎI...) ĐỂ ĂN NGON HƠN MÀ KHÔNG CẦN DÙNG NHIỀU MUỐI



3) TỰ NẤU ĂN Ở NHÀ ĐỂ KIỂM SOÁT ĐƯỢC LƯỢNG MUỐI VÀO MÓN ĂN



Hướng dẫn mẹo giảm muối
bằng cách dùng muỗng đong



5g	=		1 thìa cà phê muối
5g	=		1,5 thìa cà phê bột canh
5g	=		2 thìa cà phê hạt nêm
5g	=		2,5 thìa canh nước mắm
5g	=		3,5 thìa canh xì dầu

HÀM LƯỢNG MUỐI CỦA 1 SỔ MÓN ĂN NGOÀI QUÁN



Bánh cuốn chả
(2.6g)



Phở bò tái
(3.3g)



Phở gà
(4.2g)



Bún nem
(2.9g)



Nộm rau muống
(2.5g)



**Bún riêu
cua**
(5.4g)



Cơm văn phòng
(4.7g - 6.5g)



Bún chả (2.9g)



Bún cá (6.2g)

2

CHẤM NHẸ TAY



✓ Pha loãng nước chấm



Hạn chế để muối và nước chấm trên mâm cơm hoặc bàn ăn

Không chấm các món đã mặn vào muối hay nước chấm

Hạn chế chấm thức ăn ngập vào nước chấm



Không nên cố uống hết nước phở, bún, miến, nhất là khi ăn ở hàng, quán

Không chấm trái cây vào muối hay gia vị mặn

Không rưới nước mắm, nước kho, nước sốt vào cơm

3

GIẢM NGAY ĐỒ MẶN

✓ Tăng ăn thực phẩm tự nhiên tươi, sống



✓ Đọc hàm lượng muối trên nhãn thực phẩm trước khi mua

Nutrition Facts

Serving Size oz.
Serving Per Container

Amount Per Serving:

Calories	Calories From Fat	% Daily value*
Total Fat		
		%
Saturated Fat		
		%
Trans Fat		
Cholesterol		
		%
Sodium		
		%
Total Carbohydrate		
		%
Dietary Fiber		
		%
Sugars		
Protein		

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Nutrition Facts

Serving Size 10 oz.
Serving Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 200	Calories From Fat 200	% Daily value*
Total Fat 10 g		
Saturated Fat 1.5g		
Trans Fat 0.0 g		
Cholesterol 0 mg		
Sodium 210 mg		
Total Carbohydrate 15 g		
Dietary Fiber 2 g		
Sugars 3 g		
Protein 30 g		

Vitamin A 3% • Vitamin C 3%
Calcium 6% • Iron 6%

*Percent Daily values are based on a 2000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

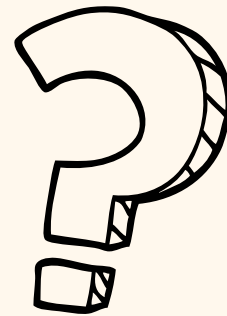


✗ Hạn chế các thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều muối

Chú ý: Hàm lượng muối = hàm lượng Natri (Sodium) x 2.5

VD: 40mg x 2.5 = 100mg muối

ĂN GIẢM MUỐI CÓ GÂY THIẾU MUỐI



Người bình thường ăn giảm muối **KHÔNG** làm cho cơ thể bị thiếu muối



Thực phẩm tự nhiên đã có natri nên chỉ cần ăn thực phẩm này hàng ngày cũng đã đủ lượng natri cho cơ thể (xem bảng **Hàm Lượng natri trong thực phẩm tự nhiên - bên dưới**)



Cơ thể bị thiếu hụt muối chỉ xảy ra trong một số trường hợp đặc biệt:

- Người bị tiêu chảy nặng kéo dài
- Người lao động nặng nhọc trong điều kiện nắng nóng kéo dài nhiều giờ
- Vận động viên luyện tập cường độ cao trong thời gian dài



Người khỏe mạnh cũng cần giảm muối vì giúp đưa HA về mức lý tưởng (< 120/80). Người có HA lý tưởng thì biến cố tim mạch thấp nhất. Huyết áp càng cao hơn mức lý tưởng thì nguy cơ tim mạch càng cao.

CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT



Bộ lạc da đỏ ở Nam Mỹ hầu như không ăn muối. Huyết áp trung bình là 96/61 mmHg và hầu như không có bệnh tim mạch

HÀM LƯỢNG NATRI CỦA MỘT SỐ THỰC PHẨM TỰ NHIÊN



TÊN THỨC ĂN **SỐ MG NATRI TRÊN 100G PHẦN ĂN ĐƯỢC**

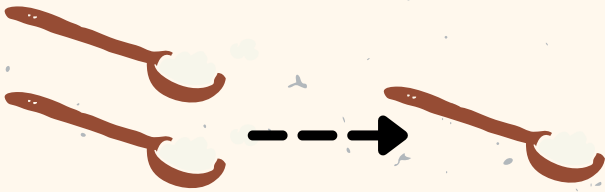
Gạo các loại	3-5
Chuối tiêu	19
Na	22
Dứa	24
Nhãn	26
Bắp Cải	28
Khoai Lang	31
Rau Muống	37
Mồng tơi	38
Cá Chép	49
Cà Rốt	52
Rau Dền Đỏ	56
Xà Lách	59
Thịt vịt	63
Thịt gà	70

HÀM LƯỢNG NATRI CỦA MỘT SỐ THỰC PHẨM TỰ NHIÊN (TIẾP)

TÊN THỨC ĂN	SỐ MG NATRI TRÊN 100G PHẦN ĂN ĐƯỢC
Dạ dày lợn	75
Thịt lợn nạc	76
Lòng gà	77
Thịt bò	83
Cải xoong	85
Cần tây	96
Đậu cove	96
Lòng đỏ trứng gà	108
Gan Bò	110
Cá thu	110
Lòng trắng trứng	215
Cua bể	316
Sữa bò tươi	380
Cua đồng	453
Tôm đồng	418



THỰC HIỆN GIẢM MUỐI NGAY HÔM NAY ĐỂ CÓ MỘT KHỎE MẠNH!



Cho bớt muối



Chấm nhẹ tay



Giảm ngay đồ mặn