

## Muối, Bên Hay Thù

T&#225;c Gi&#7843;: Nguyễn Thành Chánh, DVM

Th&#7913; B&#7843;y, 26 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2011 07:37

---

Muối là một chất rất cần thiết cho sự sống của con người. Hầu như trong tất cả mọi bữa cơm, dù chay hay mặn, đều có sự hiện diện của muối trong thức ăn.



Muối cũng xâm nhập cả vào lãnh vực văn chương bình dân truyền khẩu của văn hóa Việt Nam, như "Cá không ăn muối cá chết, con cãi cha mẹ trăm đòng con hư" (giáo dục con cái) hay "Miếng ăn mẹ ăn muối, đòng có nói bậy bạ không nên" (có tính cách đoan, sự đòng chững đàng thánh thiện) hoặc bình dân hơn thì: "Còn trẻ quá mà tóc đã điếm muối tiêu rồi!" (có người dám nói là tuổi già xù máu) và chót hết là "Ông cha tao đã đi bán muối rồi" (tức là ông đã đi tù suốt vùng bên kia thế giới). Trong chuyện bếp núc thì có muối mè, muối tiêu, muối ớt, muối ớt, hạt muối, cà muối, v.v. Còn có khát nước thì làm bậy một ly nước đá chanh muối cũng đã lắm. Muối giúp cho món ăn bớt nhạt nhẽo, tăng khẩu vị và dễ nuốt cơm hơn. Trẻ trâu thay ngày nay khoa học cho biết ăn quá nhiều muối sẽ không tốt cho sức khỏe.

### Muối và sức khỏe

Con người ta sống được là nhờ có muối, nói đúng ra là nhờ chất sodium trong muối... Sodium rất thiết yếu trong việc điều hòa và giúp thúc đẩy trong cơ thể được giữ ở một mức độ thích nghi. Sodium cũng còn đóng vai trò trong các hoạt động bình thường như giúp vào hoạt động điện truyền thần kinh, hấp thụ dinh dưỡng của tế bào và co thắt của các cơ. Nhu cầu về muối thay đổi tùy theo tuổi tác, trạng thái sống, nếp sinh hoạt và cũng tùy theo sức khỏe của mỗi người. Người có sức khỏe bình thường, sự thăng bằng sodium được thể hiện bởi ra ngoài theo nước tiểu và mồ hôi. Một số người khác có tính nhạy cảm với muối, thì số lượng sodium như vậy không mấy đáng ngại thì lại chết nọ không ngừng gia tăng mãi kéo theo hiện tượng giữ nước trong gian bào và trong máu. Đó thích nghi với sự gia tăng của một khối lượng máu quá lớn, tim phải làm việc nhiều hơn và mạch máu phải chịu đựng thêm thêm thêm. Áp lực lưu thông của máu trong huyết quản vượt qua một giới hạn nào đó sẽ được xem là hiện tượng cao máu (hypertension).

Khi đo huyết áp, người bình thường giữ hạn tối đa không nên vượt qua là 140/90. Nếu vượt thì nên ngay lập tức đang bắt đầu bệnh tiểu đường thì giữ hạn tối đa là 130/80. Trong các trường hợp huyết áp đáng ngại có vẻ cao hơn bình thường thì nên cân nhắc đi khám bác sĩ. Khoa học giới thiệu hiện tượng cao máu là kết quả của một số thói quen vì nó giữ ta một cách thụ động, bất ngờ mà không báo hiệu ra một triệu chứng gì trước đó cả. Tuổi tác càng cao thì sẽ dần dần của đòng

## Muối, Bùn Hay Thù

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy&#225;n Th&#225;ng Chánh, DVM  
Th&#7913; B&#7843;y, 26 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2011 07:37

---

m&#229;ch l&#229;i c&#228;ng gi&#229;m v&#229;y b&#229;nh cao m&#225;u c&#228;ng d&#229; xu&#229;t hi&#229;n, r&#229;t nguy hi&#229;m v&#229; c&#228; th&#229; gây ra tai bi&#229;n m&#229;ch m&#225;u n&#229;o.

T&#229;t c&#229; các nhà khoa h&#229;c trên th&#229; gi&#229;i đ&#229;u ch&#229; đ&#229;ch danh s&#229; th&#229;ng d&#229; mu&#229;i nh&#229; là m&#229;t trong nh&#229;ng nguy&#229;n nh&#229;n chính gây ra b&#229;nh cao huy&#229;t áp đ&#229;ng m&#229;ch.

Đ&#229; theo dõi huy&#229;t áp c&#229;a mình m&#229;t cách th&#229;ng xuyên, b&#229;n c&#228; th&#229; mua m&#229;t cái máy đ&#229; m&#229;i ngày t&#229; đ&#229; l&#229;y huy&#229;t áp c&#229;a mình. B&#229;n cũng c&#228; th&#229; ghé vào b&#229;t k&#229; nh&#229;ng pharmacies l&#229;n nào t&#229;i Hoa K&#229; hay Canada đ&#229; nh&#229; h&#229; đ&#229; gi&#229;m. Đ&#229;ch v&#229; n&#229;y hoàn toàn mi&#229;n phí!

Mu&#229;i (chlorure de sodium) dùng đ&#229; n&#229;m n&#229;m th&#229;c ăn t&#229;c mu&#229;i b&#229;t, ch&#229; chi&#229;m c&#228; m&#229;t ph&#229;n nh&#229; trong t&#229;ng s&#229; l&#229;ng sodium th&#229;t s&#229; đ&#229;c s&#229; đ&#229;ng, s&#229; còn l&#229;i bao g&#229;m sodium hi&#229;n di&#229;n m&#229;t cách t&#229; nhiên trong th&#229;c v&#229;t rau c&#229;i, trái cây và cu&#229;i cùng là các lo&#229;i sodium khác, không đ&#229; đ&#229;i đ&#229;ng mu&#229;i, đ&#229;c s&#229; đ&#229;ng đ&#229; pha tr&#229;n vào th&#229;c ph&#229;m bi&#229;n ch&#229;. M&#229;c đ&#229;ch chính là đ&#229; giúp gia tăng ph&#229;m ch&#229;t, h&#229;ng v&#229;, màu s&#229;c và đ&#229; vi&#229;c t&#229;n tr&#229; đ&#229;c kéo lâu dài h&#229;n.

Ngoài vi&#229;c s&#229; đ&#229;ng mu&#229;i đ&#229; b&#229;o qu&#229;n, sodium còn giúp s&#229;n ph&#229;m tăng tính gi&#229; n&#229;c và thêm cân. Đây là hi&#229;n t&#229;ng th&#229;ng th&#229;y trong k&#229; ngh&#229; s&#229;n xu&#229;t th&#229;t ngu&#229;i (charcuterie) thí d&#229; nh&#229; saucisse, jambon, v.v... S&#229; ki&#229;n th&#229;c ph&#229;m công nghi&#229;p c&#228; ch&#229;a nhi&#229;u mu&#229;i nh&#229; pizza, chip, BigMac, Gà KFC, đ&#229;u ph&#229;ng rang, v.v&#229; cũng khi&#229;n ng&#229;oi ti&#229;u th&#229; đ&#229; b&#229; khát nên c&#228; khuynh h&#229;ng c&#229;n ph&#229;i u&#229;ng n&#229;c và đ&#229;ng nhiên giúp nhà hàng tăng s&#229; bán các lo&#229;i n&#229;c ng&#229;t nh&#229; Coke, Pepsi, Seven Up...

Các lo&#229;i mu&#229;i sodium n&#229;y đ&#229;c g&#229;i là mu&#229;i &#229;n (caché, hidden) r&#229;t nguy hi&#229;m v&#229; chúng ta không th&#229; th&#229;y chúng đ&#229;c. Đó là Nitrite de sodium và erythorbate de sodium (dùng trong k&#229; ngh&#229; th&#229;t ngu&#229;i đ&#229; p&#229;p x&#229;ng, saucisse, jambon, hot dog, nem&#229;), Bicarbonate de sodium còn g&#229;i là baking powder (men, b&#229;t n&#229;i đ&#229; làm bánh), Phosphate de sodium, Benzoate de sodium (trong trái cây khô), Citrate de sodium (trong các lo&#229;i đ&#229; h&#229;p), Propionate de sodium (giúp bánh mì không b&#229; m&#229;c meo) và ch&#229;t là Monosodium glutamate (MSG) mà chúng ta quen g&#229;i là b&#229;t ng&#229;t hay mì chín...S&#229;n ph&#229;m c&#228; ch&#229;a mu&#229;i sodium nh&#229;ng ăn l&#229;i không th&#229;y m&#229;n. Ch&#229;t ng&#229;oi là ch&#229; đó!

Nh&#229;ng ch&#229;t gì c&#228; th&#229; thay th&#229; đ&#229;c mu&#229;i?

Trên th&#229; tr&#229;ng cũng c&#228; m&#229;t s&#229; s&#229;n ph&#229;m c&#228; th&#229; đ&#229;c dùng đ&#229; thay th&#229; mu&#229;i ăn (Salt substitute) vì ch&#229;a r&#229;t ít ho&#229;c không c&#228; ch&#229;a sodium gì h&#229;t. Thông th&#229;ng thì nh&#229;ng s&#229;n ph&#229;m lo&#229;i này l&#229;i ch&#229;a quá nhi&#229;u potassium nên không m&#229;y thích h&#229;p cho m&#229;t s&#229; ng&#229;oi.

### Th&#229;c ăn nào c&#228; ch&#229;a nhi&#229;u sodium?

H&#229;u nh&#229; th&#229;c ăn, th&#229;c u&#229;ng nào cũng c&#228; ch&#229;a ít nhi&#229;u sodium h&#229;t. Sodium c&#228; trong th&#229;t, th&#229;t ngu&#229;i charcuterie (jambon, saucisse), th&#229;t bacon, l&#229;p x&#229;ng, tôm cá, trong đ&#229; conserve, các lon súp, súp đ&#229;i dang b&#229;t (soupe déshydratée), các lon rau đ&#229;u, các lon n&#229;c ép trái cây nh&#229; tomato juice, cocktail aux légumes V8, Clamato, trong th&#229;c ăn đông l&#229;nh frozen meals, plats cuisinés, trong các lo&#229;i fast food (pizza, hamburger, Gà KFC, McCroquettes), trong t&#229;t c&#229; các lo&#229;i chip, mì gói, trong s&#229;a, b&#229;, margarine, fromage, trong n&#229;c khoáng (mineral water) nh&#229; Vichy celestin, c&#229;i chua choucroute (sauerkraut) và c&#229; trong rau qu&#229; ch&#229;ng h&#229;n nh&#229; celeri...

Đ&#229;i v&#229;i các món ăn VN, món ăn nào m&#229;n là c&#228; nhi&#229;u mu&#229;i t&#229;c ph&#229;i ch&#229;a nhi&#229;u ch&#229;t sodium r&#229;i, ch&#229;ng h&#229;n nh&#229; t&#229;ng, chao, miso, n&#229;c t&#229;ng, đ&#229;u hào, n&#229;c m&#229;m, các lo&#229;i cá khô, cá m&#229;n, tép rang, tôm kho Tàu, tôm khô, khô bò, đ&#229;a m&#229;m, các lo&#229;i m&#229;m nh&#229; m&#229;m n&#229;m, m&#229;m ru&#229;c, m&#229;m ru&#229;t, m&#229;m kho, m&#229;m ch&#229;ng, bún m&#229;m, th&#229;t kho, cá kho, cua rang mu&#229;i, h&#229;t v&#229;t mu&#229;i, xoài

t&#225;ng ch&#225;m n&#225;c m&#225;m đ&#225;ng, v.v&#225;

**Ăn n&#225;i u sodium: h&#225;y coi ch&#225;ng!**

&#225;n h&#225;ng ng&#225;i c&#225;c kh&#225;e b&#225;nh th&#225;ng th&#225; c&#225; th&#225; đ&#225;u h&#225;a l&#225;ng sodium s&#225; đ&#225;ng b&#225;ng c&#225;ch th&#225;i b&#225;t ra ngo&#225;i qua m&#225; h&#225;i, qua n&#225;c ti&#225;u v&#225; qua ph&#225;n. Đ&#225;i v&#225;i m&#225;t s&#225; ng&#225;i kh&#225;ac, s&#225; th&#225;ng đ&#225; sodium s&#225; c&#225; h&#225;i cho tim th&#225;n, c&#225;ng nh&#225; làm tăng huy&#225;t áp đ&#225;ng m&#225;ch v&#225; c&#225; th&#225; đ&#225;n đ&#225;n tai bi&#225;n m&#225;ch m&#225;u n&#225;o r&#225;t nguy hi&#225;m. Tiêu th&#225; quá nhi&#225;u sodium s&#225; k&#225;e theo m&#225;t mát calcium qua th&#225;n v&#225; c&#225; th&#225; đ&#225;n đ&#225;n tình tr&#225;ng lo&#225;ng x&#225;ng (osteoporosis) v&#225; c&#225; nguy c&#225; đ&#225; b&#225; g&#225;y x&#225;ng. Ng&#225;c l&#225;i, m&#225;t tình tr&#225;ng thi&#225;u sodium r&#225;t hi&#225;m th&#225;y x&#225;y ra do v&#225;n đ&#225; ăn u&#225;ng thi&#225;u th&#225;n. Thi&#225;u sodium s&#225; làm cho c&#225; th&#225; b&#225; m&#225;t n&#225;c (dehydration). S&#225; ki&#225;n n&#225;y c&#225; th&#225; th&#225;y x&#225;y ra trong tr&#225;ng h&#225;p xu&#225;t m&#225; h&#225;i quá nhi&#225;u, b&#225; tiêu ch&#225;y lâu ngày, ho&#225;c do ói m&#225;a đ&#225; đ&#225;i.

Ngo&#225;i ra vi&#225;c u&#225;ng quá nhi&#225;u thu&#225;c l&#225;i ti&#225;u (diuretic) đ&#225; mong gi&#225;m cân cho &#225;m c&#225;ng đ&#225; đ&#225;a đ&#225;n tình tr&#225;ng c&#225; th&#225; b&#225; thi&#225;u sodium...

Di truy&#225;n c&#225;ng c&#225; th&#225; là m&#225;t nguy&#225;n nh&#225;n g&#225;y ra huy&#225;t áp cao. Ng&#225;i ta &#225;c l&#225;ng c&#225; t&#225; 10 đ&#225;n 30% dân s&#225; B&#225;c M&#225; c&#225; mang s&#225;n trong ng&#225;i g&#225;e cao máu.

M&#225;t s&#225; nhà khoa h&#225;c th&#225; cho r&#225;ng sodium không ph&#225;i là nguy&#225;n nh&#225;n tr&#225;c ti&#225;p c&#225;a v&#225; đ&#225; làm cao huy&#225;t áp. Nó ch&#225; làm tr&#225;m tr&#225;ng thêm các y&#225;u t&#225; kh&#225;ac liên h&#225; v&#225;i b&#225;nh lý n&#225;y mà thôi. Ngo&#225;i mu&#225;i ra, m&#225;t s&#225; y&#225;u t&#225; kh&#225;ac nh&#225; thu&#225;c lá, n&#225;p s&#225;ng ù lì ít v&#225;n đ&#225;ng, béo phì, stress c&#225;ng &#225;n h&#225;ng đ&#225;n vi&#225;c làm tăng huy&#225;t áp đ&#225;ng m&#225;ch.

Tháng t&#225;, 2007 t&#225;p chí Hypertension c&#225; đ&#225;ng tin m&#225;t nhóm kh&#225;o c&#225;u gia thu&#225;c Đ&#225;i h&#225;c Bristol Anh Qu&#225;c qua thí nghi&#225;m tr&#225;n chu&#225;t đ&#225; nh&#225;n đ&#225;ng nguyên nh&#225;n g&#225;y hi&#225;n t&#225;ng gia tăng huy&#225;t áp. Đó là protein Junctional Adhesion Molecule-1 (JAM-1)...JAM-1 đ&#225;ng tìm th&#225;y trong l&#225;p t&#225; bào endothelium, t&#225;c các t&#225; bào lát trong lòng các m&#225;ch máu não b&#225;. S&#225; ki&#225;n khá đ&#225;c bi&#225;t là JAM-1 c&#225; tác đ&#225;ng gi&#225;m gi&#225; các b&#225;ch huy&#225;t c&#225;u, g&#225;y n&#225;n tình tr&#225;ng vi&#225;m s&#225;ng (inflammation) não, c&#225;n tr&#225; vi&#225;c l&#225;u thông máu v&#225; gi&#225;i h&#225;n ngu&#225;n cung c&#225;p oxy trong đ&#225;u. V&#225;i kh&#225;am phá quá m&#225;i m&#225; n&#225;y, các nhà khoa h&#225;c nghĩ r&#225;ng trong t&#225;ng lai ph&#225;ng c&#225;ch tr&#225; li&#225;u b&#225;nh cao máu c&#225; th&#225; s&#225; đ&#225;ng duy&#225;t xét l&#225;i.

V&#225;y các b&#225;n h&#225;y c&#225;n th&#225;n. Ăn m&#225;n quá c&#225; h&#225;i cho s&#225;c kh&#225;e. C&#225; quan American Heart Association lúc tr&#225;c khuy&#225;n cáo m&#225;i ng&#225;i n&#225;n gi&#225;m s&#225; l&#225;ng mu&#225;i dùng h&#225;ng ngày &#225; m&#225;c đ&#225; t&#225;i đa là 2300mg. Nay h&#225; th&#225;y s&#225; đó v&#225;n còn quá cao n&#225;n đ&#225;nh xu&#225;ng còn 1500 mg sodium/ngày, t&#225;c là l&#225;i 1/2 mu&#225;ng caf&#225; mu&#225;i. (mu&#225;i ch&#225;a 40% sodium v&#225; 60% chlore)..

Trong th&#225;c t&#225;, chúng ta tiêu th&#225; nhi&#225;u g&#225;p b&#225;i s&#225; l&#225;ng tr&#225;n.

The AHA's previous suggestion - set forth in the U.S. Dietary Guidelines for Americans back in 2005 - called for a maximum upper limit of 2,300 milligrams of salt daily. Most experts now believe that this figure is much too high for the average person, and have lowered the official recommended limit to 1,500 mg per day

T&#225;i Canada l&#225;t b&#225;t bu&#225;c nhà s&#225;n xu&#225;t ph&#225;i tr&#225;n thêm 0,01% iode (iodure de potassium) vào mu&#225;i bán đ&#225;ng a b&#225;u c&#225; (goiter, go&#225;tre) do tình tr&#225;ng tuy&#225;n gi&#225;p tr&#225;ng thi&#225;u iode g&#225;y ra.

**Ch&#225; đ&#225; ăn ki&#225;ng, ít mu&#225;i, ít sodium**

## Muối, Bùn Hay Thù

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy&#n Th&#ng Chánh, DVM  
Th&#7913; B&#7843;y, 26 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2011 07:37

---

Nh&#ng ai đang có v&#n đ&# tìm m&#ch, huy&#t áp cao, th&#n y&#u ho&#c đang b&# ti&#u đ&#ng thì nên c&#n th&#n trong vi&#c ăn u&#ng. Không nên ăn m&#n quá.

Tùy theo tình tr&#ng c&#a b&#nh nhân mà bác sĩ s&# kê ra các ch&# đ&# ăn kiêng thích h&#p.

Trong th&#c t&#, t&#i Canada và Hoa K&# lu&#t b&#t bu&#c nhà s&#n xu&#t ph&#i nêu rõ s&# sodium ch&#a trong s&#n ph&#m. Nh&#n hi&#u dinh d&#ng Nutrition Facts ghi trên s&#n ph&#m có th&# giúp chúng ta có m&#t ý ni&#m v&# sodium trong món hàng. N&#u b&#n mu&#n tính ra s&# l&#ng mu&#i thì ph&#i l&#y s&# l&#ng sodium và nhân cho 2,5. Thí d&# 500mg sodium X 2,5= 1250mg mu&#i (hay 1,25g), và nh&# r&#ng đây ch&# là s&# l&#ng sodium c&#a m&#t ph&#n chu&#n (par portion, per serving size) mà thôi. Ăn càng nhi&#u thì s&# l&#ng mu&#i càng tăng!

T&#i Cadana, nh&#ng nh&#n hi&#u sau đây có nghĩa là gì?

C&#quan K&#m tra th&#c ph&#m Canada (CFIA), thông qua lu&#t v&# nh&#n hi&#u đã quy đ&#nh rõ r&#t nh&#ng t&#ng đ&#c cho phép ghi trên bao bì, thí d&#:

\*SANS SEL AJOUTÉ ou NON SALÉ: Không có thêm mu&#i vào th&#c ăn. Các nguyên li&#u s&# đ&#ng cũng không có ch&#a m&#t l&#ng sodium nào đáng k&# h&#t.

\*FAIBLE TENEUR EN SEL ou EN SODIUM ou HYPOSODIQUE: Th&#c ăn ch&#a 50% mu&#i (hay sodium) ít h&#n s&#n ph&#m bình th&#ng và cũng không th&# có h&#n 40mg sodium cho 100g (n&#u là cheddar cheese) cũng nh&# không th&# có h&#n 80mg sodium cho 100g n&#u là th&#t hay cá. Đ&#c k&# nh&# s&#n ph&#m đ&# ăn kiêng (diète).

\*SANS SEL ou SANS SODIUM: Không ch&#a h&#n 5mg sodium cho 100g s&#n ph&#m. Đây là lo&#i th&#c ph&#m ch&#a ít mu&#i, ít sodium nh&#t.

## Muối, m&#t v&#n đ&# lo nghĩ c&#a nhi&#u qu&#c gia

World Action on Salt and Health (WASH) là m&#t t&# ch&#c qu&#c t&# quy t&# trên 200 chuyên gia đ&#n t&# 48 qu&#c gia đã th&#c hi&#n m&#t cu&#c đ&#u tra v&# hàm l&#ng mu&#i c&#a 30 s&#n ph&#m gi&#ng nhau đ&#c bán trong các h&# th&#ng siêu th&# và nhà hàng Fast food trên kh&#p th&# gi&#i.

Ri&#ngđ&#i v&#i Canada, k&#t qu&# th&#t đáng ng&#i vì có nhi&#u món hàng cho th&#y có ch&#a m&#t hàm l&#ng mu&#i 17 l&#n nhi&#u h&#n s&#n ph&#m đ&#ng lo&#i bán &# các x&# khác. Th&# ph&#m b&# nêu đích danh, đó là Kellogg's, Burger King và McDonald's (Le Peril blanc, Protégez Vous, No Mai 2007). WASH cho bi&#t v&#n đ&# mu&#i không ph&#i ch&# thu&#n túy gi&#i h&#n &# các món nh&# hamburger, khoai Tây chiên ho&#c vài lo&#i céréale đậu, nh&#ng theo h&# ngu&#n sodium quan tr&#ng và đáng ng&#i nh&#t xu&#t phát t&# các lo&#i th&#t ngu&#i (charcuterie), th&#t bi&#n ch&#, chip, bánh biscuit, crackers, craquelins, bánh mì khô (biscottes), th&#c ăn làm s&#n đóng h&#p (plats cuisinés), các lo&#i sauces, soupe lon, b&#t soupe (soupe déshydratée).

Nói chung là mu&#i n&#m r&#t nhi&#u trong các lo&#i th&#c ph&#m bi&#n ch&# công nghi&#p.

Coi ch&#ng, có khi m&#t th&#c ăn giàu sodium không nh&#t thi&#t là ph&#i có v&# m&#n lúc ăn vào đầu. Sodium có th&# th&#y trong bánh mì, trong các th&#i c&#m céréale (barres tendres, chewy granola bars) và th&#m chí&# có th&# th&#y c&# trong cà rem n&#a (alginate de sodium).

Nhi&#u qu&#c gia trong kh&#i Liên Hi&#p Âu châu đã ý th&#c r&#ng s&# th&#ng đ&# mu&#i là m&#t v&# n&# y t&# công c&#ng quan tr&#ng... T&#i Finlande, s&# can thi&#p c&#a chính ph&# vào v&# n&# mu&#i t&# nh&#ng năm 1970 đ&#n cu&#i nh&#ng năm 1990 đã làm cho s&# tiêu th&# mu&#i gi&#m xu&#ng còn 30%...

&# Anh qu&#c, c&# quan Food Standards Agency năm 2003 đã tung ra chi&#n đ&#ch nh&#m kích đ&#ng gi&#i k&#ng h&#n ch&# l&#ng sodium trong m&#t s&# m&#t hàng ch&#ng h&#n nh&# trong các lon súp, rau c&#i đóng h&#p, bánh mì và fromage. M&#c đích chính c&#a chi&#n đ&#ch nh&#m c&#t gi&#m 1/3 s&# mu&#i tiêu th&# &# m&#i ng&#i dân Anh xu&#ng đ&# không đ&#c v&#t quá gi&#i h&#n 6gr/ngày... T&#i Pháp,

c&#228; quan Agence Francaise de S&#233;curit&#233; Sanitaire des Aliments cũng r&#228;t quan tâm đ&#228;n v&#228;n đ&#228; muối trong các s&#228;n phẩm bán trên th&#228; tr&#228;ng. Năm 2002 chính phủ Pháp đã đ&#228;t ra m&#228;t ch&#228;ng trình nh&#228;m giảm thiểu u s&#228; tiêu thụ muối i&#228;ng đ&#228;i dân xu&#228;ng 20% trong vòng năm năm...  
T&#228;i Canada, dù r&#228;ng m&#228;i nguy c&#228; c&#228;a muối đã quá rõ r&#228;t r&#228;i nh&#228;ng b&#228; luật Loi sur les Aliments et Drogues v&#228;n không xem muối i&#228;ng m&#228;t ch&#228;t phụ gia (food additive) nên không đ&#228;n nh&#228; hàm lượng t&#228;i đa sodium dùng trong th&#228;c phẩm. Muối ch&#228; đ&#228;c xem nh&#228; là m&#228;t nguyên li&#228;u bình th&#228;ng mà thôi.

**Tin ng&#228;c đ&#228;i gây hoang mang cho m&#228;i ng&#228;i(Nov 2011)**

M&#228;i đây (Nov,2011) có kh&#228;o c&#228;u đ&#228;a ra nh&#228;n xét là ăn ít muối quá cũng không phải là đ&#228;i u t&#228;t nh&#228;ng đ&#228;i ta th&#228;ng nghĩ. Vậy các nhà khoa học c&#228;n phải xét l&#228;i đ&#228;ng l&#228;i quy đ&#228;nh đâu là giới hạn muối có thể ăn vào mà không h&#228;i đ&#228;n sức khỏe?  
Lý do, giảm muối xu&#228;ng m&#228;t m&#228;c đ&#228; nào đó sẽ làm tăng hormones và m&#228;t vài hợp chất. Số ki&#228;n n&#228;y có thể làm h&#228;i tim. Các chất sau đây sẽ thay đ&#228;i.

- tăng cholesterol
- tăng Triglyceride (y&#228;u t&#228; nguy c&#228; c&#228;a đ&#228;y qu&#228; và tai biến m&#228;ch máu não)
- tăng enzym renin (là y&#228;u t&#228; liên h&#228; với áp huyết)
- tăng các hormones adrenalin và noradrenalin (có nh&#228; h&#228;ng đ&#228;n áp huyết và nh&#228;p đ&#228;p c&#228;a tim)

Kh&#228;m phá n&#228;y đã gây ra nhi&#228;u tranh cãi t&#228; các giới khoa học.  
T&#228;i lâu các nhà khoa học và CDC đ&#228;u ch&#228; đích danh r&#228;ng thói quen ăn quá m&#228;n là nguyên nhân làm tăng áp huyết và bệnh tim mạch.  
" People should not worry about salt intake " says JAMA. 10 nov 2011 <http://blisstree.com/eat/nutrition/people-should-not-worry-about-salt-intake-study-concludes-981/>

Trên đây ch&#228; là kết quả c&#228;a kh&#228;o c&#228;u xét qua m&#228;t khía c&#228;nh nào đó mà thôi. Vậy nên c&#228;n thận.

Ăn quá m&#228;n m&#228;t cách th&#228;ng xuyên v&#228;n là vi&#228;c chúng ta c&#228;n nên tránh.  
Hình nh&#228; dân VN mình có thói quen ăn r&#228;t m&#228;n. Không biết có phải đây là nhu c&#228;u t&#228;nhiên c&#228;a các dân tộc &#228;ng x&#228; nóng, nh&#228;t là đ&#228;i với nh&#228;ng ng&#228;i lao đ&#228;ng nh&#228;ng th&#228;ng hay b&#228; đ&#228; m&#228; hôi nên m&#228;t nhi&#228;u sodium hay không?

Ngày xưa lúc còn nh&#228; chúng ta cũng th&#228;ng hay nghe ng&#228;i l&#228;n nói là ăn m&#228;n cho chắc da, chắc thịt, cho khỏe đó sao?  
Muối, đ&#228;ng và m&#228; là ba v&#228;n đ&#228; quan trọng mà không ai l&#228;i có thể thiếu đ&#228;c. Đây cũng là m&#228;i lo ngại chính y&#228;u c&#228;a nh&#228;ng ng&#228;i l&#228;n tu&#228;i lúc ăn uống.  
Đ&#228;i với m&#228;t số ng&#228;i k&#228; c&#228;ng đ&#228;ng, thói quen ăn m&#228;n cũng không đ&#228; gì m&#228;t số m&#228;t chi&#228;u mà b&#228; đi đ&#228;c./.

Sodium: Are you getting too much? MayoClinic.com  
Normand K Hollenberg, MD, PhD: The influence of dietary sodium on blood pressure. The Journal of the American College of Nutrition, vol 25, no9003, 2006.  
Rémi Maillard: Le Péril Blanc. Protégez-Vous, no mai, 2007.  
Hidefumi Waki et al: Junctional Adhesion Molecule-1 Is Upregulated in Spontaneously Hypertensive Rats. Evidence for a Prohypertensive Role Within the Brain Stem. Hypertension, April 9, 2007.  
Blood pressure is "in the brain". BBC News, 15 April, 2007.

**Mu i, B n Hay Thù**

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy n Th ng Chánh, DVM

Th&#7913; B&#7843;y, 26 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2011 07:37

---

Montreal, Nov 26, 2011