

## BIỆN PHÁP GIẢM ĂN MUỐI

## BIỆN PHÁP GIẢM ĂN MUỐI

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

### 2. CHẤM NHẸ 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.

### 3. GIẢM NGAY ĐỒ MẶN:

- Hạn chế ăn các thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều muối như: mỳ 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 NHẸ TAY - GIẢM NGAY ĐỒ MẶN**  
Để phòng chống tăng huyết áp và đột quỵ.



**CHO BÓT MUỐI - CHẤM NHẸ TAY - GIẢM NGAY ĐỒ MẶN**



Năm 2020

# 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 biểu hiện bất thường. Một nửa số người tăng huyết áp không biết mình bị bệnh.

## ● Tăng huyết áp là khi huyết áp tâm thu $\geq 140$ mmHg và/hoặc huyết áp tâm trương $\geq 90$ mmHg.



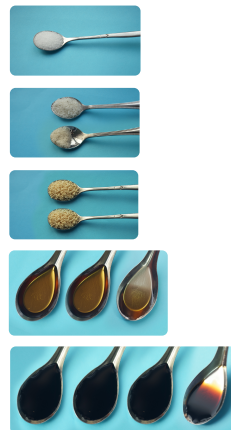
Hãy đo huyết áp thường xuyên, ít nhất 1 lần/năm để biết số đo huyết áp của mình.

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), mỳ 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



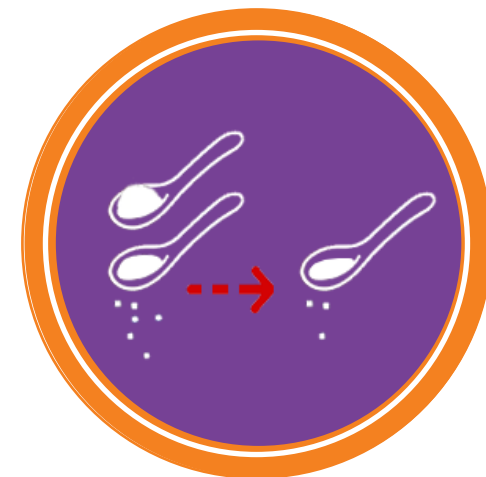
3

# BIỆN PHÁP GIẢM ĂN MUỐI

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

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

### 1. CHO BÓT MUỐI:



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

4