Muối làm tăng hương vị cho món ăn, giúp chúng ta ăn ngon miệng hơn nhưng chế độ ăn quá nhiều muối lại gây ra các vấn đề có hại cho sức khỏe như sỏi thận, tăng huyết áp, đột quỵ…

Theo khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), một người trưởng thành nên sử dụng ít hơn 6gr muối (khoảng một thìa cà phê) mỗi ngày. Nếu tiêu thụ nhiều hơn con số này thì sẽ được coi là ăn mặn.

Có 2 nguồn chính để đưa một lượng muối nhất định vào cơ thể là từ phần cho thêm vào thức ăn và phần có sẵn trong thực phẩm.

Phần cho thêm vào thức ăn bao gồm muối, nước mắm, mì chính... Phần có sẵn trong thực phẩm là lượng muối được cho thêm vào thực phẩm trong quá trình chế biến, bảo quản như các loại thực phẩm đóng hộp, hun khói, sấy khô, ướp muối... và nguồn sẵn có từ nhiên trong thực phẩm.

Chế độ ăn mặn (thừa muối) khiến chúng ta có nguy cơ cao huyết áp và các biến chứng nặng nề của tăng huyết áp như đột quỵ, nhồi máu cơ tim, suy tim, suy thận...

Tuy nhiên, rất khó để đong đếm lượng muối tiêu thụ hàng ngày. Do đó, để nhận biết cơ thể có thừa muối, tức là bạn có ăn mặn hay không, hãy chú ý những dấu hiệu cơ thể thừa muối sau.

2. Luôn c□m th□y khát n□□c

Nh□ng th□c ph□m ch□a nhi□u natri nh□ khoai tây chiên, n□□c s□t mì spaghetti và bánh pizza luôn khi□n b□n c□m th□y khát n□□c h□n b□i mu□i phá v□ s□ cân b□ng ch□t l□ng trong c□ th□.

N□u m□t ngày nào đó b□n đã l□ ăn nhi□u mu□i, hãy c□ g□ng u□ng nhi□u n□□c. Khi đó, c□ th□ s□ đ□□c cung c□p đ□ n□□c và t□ khôi ph□c l□i s□ cân b□ng trong các t□ bào.

3. C□ th□ s□ng, phù n□

Ch□ c□n sau m□t đêm tiêu th□ quá nhi□u natri, c□ th□ c□a b□n s□ n□ng n□ h□n vào bu□i sáng hôm sau. Đây đ□□c g□i là ch□ng phù n□, s□ng c□a ch□t l□ng d□ th□a trong các mô c□ th□.

Theo Mayo Clinic, tình tr□ng phù n□ có th□ là tri□u ch□ng c□a m□t căn b□nh ti□m □n, nh□ng cũng c□nh báo có quá nhi□u mu□i trong ch□ đ□ ăn hàng ngày.

Gi□i pháp đ□n gi□n nh□t là c□t gi□m l□□ng mu□i trong kh□u ph□n ăn. B□n hãy c□n th□n đ□c các thông tin trên bao bì s□n ph□m, ch□n nh□ng món ăn ch□a ít mu□i ho□c ch□ bi□n các món ăn nh□t h□n.

4. S□i th□n

M□t ch□ đ□ ăn ch□a hàm l□□ng mu□i cao gây tr□ ng□i cho ch□c năng th□n. Theo T□ ch□c Hành đ□ng vì Mu□i Th□ gi□i, quá nhi□u mu□i có th□ làm tăng l□□ng protein tích trong n□□c ti□u. Càng nhi□u protein trong n□□c ti□u càng gây ra nguy c□ m□c b□nh v□ th□n.

Thêm vào đó, ch□ đ□ ăn m□n cũng khi□n ng□□i dùng b□ s□i th□n r□t cao. N□u b□n b□ b□nh này, hãy h□i ý ki□n bác sĩ cũng nh□ m□t chuyên gia dinh d□□ng đ□ giúp đi□u ch□nh ch□ đ□ ăn ít mu□i h□n.

6. Huyết áp cao

Người Mỹ tiêu thụ 3.400mg natri mỗi ngày. Theo Hiệp hội Tim mạch Mỹ, mỗi người chỉ nên tiêu thụ 1.500mg natri mỗi ngày. Nhiều hơn con số này có thể làm tăng huyết áp bằng cách tích chất lỏng trong cơ thể, tăng khối lượng máu khiến tim đập mạnh hơn, gây huyết áp cao.

*** Theo MSN Health**