MỤC LỤC

Giới thiệu
Lịch sử bảo quản của muối
Các loại muối và lựa chọn tốt nhất
Vai trò của muối trong sức khỏe
Ảnh hưởng sức khỏe của việc ăn quá nhiều muối và ăn quá ít muối
- Tác động của việc ăn quá nhiều muối
- Tác động của việc ăn quá ít muối

Sử dụng đa dạng của muối trong cuộc sống hàng ngày
Những quan niệm sai lầm thường gặp về muối
Hướng dẫn thực hành ăn muối đúng cách
- Chọn thực phẩm tươi sống thay vì thực phẩm chế biến
- Chọn sản phẩm ít Natri hoặc không có Natri
- Sử dụng thảo mộc và gia vị thay thế muối
- Hạn chế sử dụng các loại gia vị và món ăn kèm
- Nấu ăn tại nhà
- Tư vấn chuyên gia dinh dưỡng

Kết luận
Tài liệu tham khảo

Giới thiệu

Muối, hay natri clorua (NaCl), là một khoáng chất thiết yếu đã đóng vai trò quan trọng trong lịch sử loài người, từ việc bảo quản và tăng cường hương vị thực phẩm, cho đến ảnh hưởng đến chức năng não và tế bào cơ thể. Mặc dù muối thường bị chỉ trích vì các rủi ro sức khỏe do sản xuất, nhưng các thành phần của muối, bao gồm 60% natri và 40% clorua, là cần thiết cho một sức khỏe tốt.

Lịch sử bảo quản của muối

Muối đã được sử dụng và tiêu thụ rộng rãi trong xã hội từ thời cổ đại. Kinh Thánh đề cập đến muối 47 lần, nhấn mạnh giá trị của nó như một hình thức thuế và tiền tệ sớm, dẫn đến thuật ngữ "salary" (lương) xuất phát từ từ Latin "Sal" (muối). Các nền văn minh cổ đại đã nhận ra tầm quan trọng của muối trong việc tăng cường hương vị và bảo quản thực phẩm trước khi có tủ lạnh, vì muối có khả năng hút ẩm, làm chậm quá trình lên men và tiêu diệt vi khuẩn.

Các loại muối và lựa chọn tốt nhất

Muối có thể được phân loại thành bốn loại chính:

1. Muối ăn: Là natri clorua đã qua chế biến nhiều, được tinh chế và loại bỏ các khoáng chất (một số quy trình hiện đại thêm lại iốt và thêm hợp chất nhôm để ngăn chặn sự vón cục).
2. Muối biển: Là muối tự nhiên chứa các dấu vết của iốt và các khoáng chất có lợi.
3. Muối hồng Himalaya: Là muối tự nhiên giàu iốt và chứa tất cả 84 nguyên tố vi lượng cần thiết.
4. Muối biển xám Celtic: Là các tinh thể ẩm tự nhiên chưa rửa, chưa tinh chế và chưa xay từ cát xám và đất sét ở Brittany, Pháp. Phương pháp thu hoạch truyền thống của người Celtic giúp giữ lại các khoáng chất cần thiết, bao gồm iốt.

Muối chưa qua chế biến, không tẩy trắng (màu hồng, be hoặc xám) là lựa chọn tốt nhất để sử dụng trong thực phẩm vì nó cung cấp các khoáng chất cần thiết. Muối biển xám Celtic và muối hồng Himalaya là những lựa chọn lành mạnh nhất, với iốt tự nhiên có sẵn.

Vai trò của muối trong sức khỏe

Chúng ta cần muối với hai thành phần của nó, natri và clorua, để cơ thể hoạt động đúng cách trong các lĩnh vực sau:

- Chức năng tuyến thượng thận: Tuyến thượng thận sản xuất adrenaline và các hormone giúp duy trì huyết áp và mức độ muối và đường trong máu và mô. Thiếu muối có thể dẫn đến mệt mỏi tuyến thượng thận.
- Điều hòa huyết áp: Natri giúp điều chỉnh huyết áp bằng cách kiểm soát thể tích máu. Nó hoạt động cùng với kali, một chất điện giải khác, để duy trì sự cân bằng lành mạnh.
- Sức khỏe xương: 27% muối của cơ thể nằm trong xương. Thiếu muối có thể dẫn đến loãng xương.
- Tiêu hóa và hấp thụ chất dinh dưỡng: Trong quá trình tiêu hóa, clorua tạo ra axit hydrochloric cho thịt, và natri kích hoạt các enzyme cho carbohydrate. Natri tham gia vào quá trình hấp thụ các chất dinh dưỡng quan trọng trong ruột non.
- Cân bằng điện giải: Natri là một chất điện giải giúp duy trì lượng chất lỏng thích hợp trong các tế bào, dây thần kinh và cơ bắp.
- Hydrat hóa: Natri giúp cơ thể giữ nước, ngăn ngừa mất nước. Lượng natri cao hơn có thể cần thiết để bù đắp cho muối mất qua mồ hôi trong quá trình tập thể dục và trong thời tiết nóng.
- Chức năng cơ bắp: Natri cần thiết cho sự co và giãn cơ. Vì tim là một cơ, natri cũng cần thiết cho nhịp tim đều đặn.
- Chức năng thần kinh và não: Natri truyền các xung thần kinh, cho phép suy nghĩ tập trung và các lệnh như chuyển động cơ bắp.
- Vận chuyển chất dinh dưỡng: Natri giúp vận chuyển các chất dinh dưỡng, chẳng hạn như glucose và axit amin, vào các tế bào.
- Điều chỉnh pH: Muối giúp duy trì cân bằng axit-bazơ của cơ thể. Nước muối súc miệng có lợi cho việc làm dịu cổ họng đau và duy trì hệ vi sinh vật khỏe mạnh trong miệng.
- Dung dịch muối: Nước muối được sử dụng để làm sạch vết thương và làm tan đờm trong các đường mũi.

Ảnh hưởng sức khỏe của việc ăn quá nhiều muối và ăn quá ít muối

Tác động của việc ăn quá nhiều muối

- Tăng huyết áp: Một trong những tác động phổ biến nhất của việc tiêu thụ quá nhiều muối là tăng huyết áp. Natri trong muối làm tăng lượng nước trong máu, từ đó tăng áp lực lên thành mạch máu, dẫn đến tăng huyết áp.
- Bệnh tim mạch: Việc tiêu thụ quá nhiều muối có thể dẫn đến các bệnh tim mạch như bệnh tim và đột quỵ. Tăng huyết áp kéo dài có thể làm tổn thương các mạch máu và tim, dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng như nhồi máu cơ tim và đột quỵ.
- Bệnh thận: Thận có nhiệm vụ lọc natri ra khỏi máu. Khi tiêu thụ quá nhiều muối, thận phải làm việc nhiều hơn để loại bỏ natri dư thừa, dẫn đến tổn thương thận và các bệnh lý liên quan như suy thận và sỏi thận.
- Giữ nước và phù nề: Tiêu thụ quá nhiều muối có thể gây giữ nước trong cơ thể, dẫn đến phù nề, đặc biệt là ở chân và tay. Điều này cũng có thể gây ra cảm giác khó chịu và tăng cân tạm thời do nước.
- Các vấn đề khác: Các vấn đề khác bao gồm đau đầu, loãng xương, và nguy cơ cao mắc bệnh ung thư dạ dày.

Tác động của việc ăn quá ít muối

- Kháng insulin: Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc tiêu thụ quá ít muối có thể làm tăng kháng insulin, dẫn đến mức đường huyết cao và nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2.
- Tăng cholesterol & triglyceride: Việc hạn chế muối quá mức có thể làm tăng mức cholesterol LDL (xấu) và triglyceride, cả hai đều là yếu tố nguy cơ của bệnh tim mạch.
- Tăng nguy cơ tử vong ở bệnh nhân suy tim: Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng việc hạn chế muối quá mức có thể làm tăng nguy cơ tử vong ở những người mắc bệnh suy tim.
- Hạ Natri máu (Hyponatremia): Hạ natri máu là tình trạng mức natri trong máu quá thấp, có thể gây ra các triệu chứng như đau đầu, buồn nôn, co giật, và trong trường hợp nghiêm trọng, có thể dẫn đến hôn mê và tử vong.
- Các vấn đề khác: Bao gồm mệt mỏi, chuột rút cơ, và giảm khả năng tập trung.

Cả việc tiêu thụ quá nhiều và quá ít muối đều có thể gây ra những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Do đó, việc duy trì một lượng muối hợp lý trong chế độ ăn uống hàng ngày là rất quan

trọng. Các tổ chức y tế như CDC và American Heart Association khuyến nghị tiêu thụ không quá 2300 mg natri (tương đương khoảng 5,85 g muối) mỗi ngày, và lý tưởng nhất là dưới 1500 mg natri (tương đương khoảng 3,82 g muối) cho người lớn.

Sử dụng đa dạng của muối trong cuộc sống hàng ngày

Ngoài việc bảo quản, tăng cường hương vị thực phẩm và cho sức khỏe tốt, muối còn hữu ích cho những việc:

- Tạo chất tẩy rửa: Tính mài mòn của muối làm cho nó trở thành một công cụ có giá trị để làm sạch và khử mùi các vật dụng trong nhà.
- Làm mềm nước: Nước cứng để lại các vết và tích tụ khoáng chất trên các thiết bị và bát đĩa. Hệ thống làm mềm nước chạy nước qua các tinh thể muối để loại bỏ nhựa và mang lại cảm giác mềm mại hơn cho nước trên quần áo và da.
- Tạo chất làm tan băng: Các tinh thể muối có thể được rải trên đường và vỉa hè để làm tan băng và cải thiện an toàn trong những tháng mùa đông.
- Sản phẩm sức khỏe và làm đẹp: Muối là thành phần cơ bản trong nhiều sản phẩm sức khỏe và làm đẹp, từ muối tắm đến tẩy tế bào chết da. Muối Epsom nổi tiếng với khả năng thư giãn cơ bắp khi ngâm.

Những quan niệm sai lầm thường gặp về muối

Với rất nhiều thông tin dinh dưỡng có sẵn, việc phân biệt đúng sai trở nên khó khăn. Dưới đây là một số quan niệm sai lầm phổ biến:

- Lợi ích của muối đối với cơ thể con người có thay đổi trong vài thập kỷ qua không? Không. Thay đổi duy nhất là chiến dịch chống lại muối của chính phủ. Mặc dù có mối liên hệ giữa

muối và điều chỉnh huyết áp, muối thúc đẩy sức khỏe mạch máu tốt. Một phân tích tổng hợp của 6.250 người tham gia đã chứng minh không có liên kết giữa muối và huyết áp cao và bệnh tim liên quan đến muối.

- Chế độ ăn ít muối có cải thiện sức khỏe của tôi không? Không. Nhiều người Mỹ thông minh đang xem xét lại lý thuyết rằng quá nhiều muối liên quan đến sức khỏe kém. Các thay đổi chế độ ăn uống tập trung vào việc giảm lượng muối thường gặp phải các vấn đề tương tự. Để giảm muối, nhiều người đạt được kết quả bằng cách tiêu thụ ít thực phẩm chế biến hơn, nhưng thực phẩm chế biến mới là thủ phạm thực sự gây ra sức khỏe kém, không phải muối.
- Quá nhiều muối có gây giữ nước không? Không. Cơ thể chúng ta nhận biết nhu cầu của mình và thậm chí thèm muối vào những ngày nóng, đổ mồ hôi. Chúng ta không thể sản xuất muối, vì vậy chúng ta phải tiêu thụ nó cùng với các dấu vết khoáng chất của kali, canxi và magiê để có chất điện giải. Các vấn đề sức khỏe như chuột rút cơ, buồn nôn, ngất xỉu hoặc nhịp tim không đều có thể xảy ra nếu không có đủ chất điện giải.
- Bao nhiêu muối là lành mạnh? Chúng ta cần ít nhất một muỗng cà phê rưỡi muối mỗi ngày để đáp ứng nhu cầu của cơ thể về natri và clorua – nhiều hơn khi làm việc dưới ánh nắng nóng hoặc căng thẳng.

Hướng dẫn thực hành ăn muối đúng cách

Dưới đây là các hướng dẫn thực hành để duy trì lượng muối vừa đủ trong chế độ ăn uống hàng ngày, tránh tiêu thụ quá nhiều hoặc quá ít, giúp bạn có sức khỏe tốt.

Chọn thực phẩm tươi sống thay vì thực phẩm chế biến

- Ăn nhiều trái cây và rau quả tươi: Hầu hết các loại trái cây và rau quả tươi đều có hàm lượng natri thấp tự nhiên.
- Chọn thịt tươi hoặc đông lạnh không thêm muối: Thịt gia cầm, cá và các loại thịt nạc tươi hoặc đông lạnh thường có hàm lượng natri thấp hơn so với các loại thịt đã qua chế biến như thịt xông khói, xúc xích, và thịt nguội.

- Hạn chế thực phẩm đông lạnh và thức ăn nhanh: Các bữa ăn đông lạnh, pizza, thức ăn nhanh và các món ăn chế biến sẵn thường chứa nhiều natri.

Chọn sản phẩm ít Natri hoặc không có Natri

- Kiểm tra nhãn dinh dưỡng: Chọn các sản phẩm có ghi “ít natri”, “giảm natri” hoặc “không thêm muối”.
- Sử dụng các phiên bản ít muối của các món ăn yêu thích: Bạn có thể tìm thấy các phiên bản ít muối hoặc không muối của các món ăn vặt như khoai tây chiên và các loại hạt tại nhiều cửa hàng tạp hóa.

Sử dụng thảo mộc và gia vị thay thế muối

- Tăng cường hương vị bằng thảo mộc và gia vị: Sử dụng thảo mộc, gia vị, chanh, chanh dây, giấm hoặc các hỗn hợp gia vị không muối để thay thế muối hoặc các gia vị mặn như nước tương, hỗn hợp gia vị hoặc các loại súp.
- Giảm dần lượng muối: Bắt đầu bằng cách giảm một nửa lượng muối trong các công thức nấu ăn và dần dần thay thế bằng các gia vị khác.

Hạn chế sử dụng các loại gia vị và món ăn kèm

- Hạn chế sử dụng các loại gia vị như nước sốt salad, ketchup, sốt BBQ và sốt nóng: Ngay cả các phiên bản ít natri của nước tương và sốt teriyaki cũng nên được sử dụng một cách tiết kiệm.
- Hạn chế các món ăn kèm mặn: Các món ăn kèm như dưa chua, rau củ ngâm, ô liu và dưa cải bắp cũng chứa nhiều natri.

Nấu ăn tại nhà

- Nấu ăn tại nhà để kiểm soát lượng muối: Khi nấu ăn tại nhà, bạn có thể kiểm soát lượng

muối thêm vào món ăn, điều này khó thực hiện khi ăn ngoài.
- Sử dụng các nguyên liệu tươi và ít natri: Chọn các nguyên liệu tươi và ít natri để nấu ăn, thay vì sử dụng các sản phẩm chế biến sẵn.

Tư vấn chuyên gia dinh dưỡng

- Tham khảo ý kiến chuyên gia dinh dưỡng: Hãy nói chuyện với chuyên gia dinh dưỡng, bác sĩ hoặc các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe khác về cách giảm lượng natri trong chế độ ăn uống của bạn hoặc gia đình bạn.
- Đọc thông tin sức khỏe cập nhật từ các nguồn đáng tin cậy: Đọc các thông tin sức khỏe cập nhật về natri từ các nguồn đáng tin cậy như WHO và CDC.

Việc duy trì lượng muối vừa đủ trong chế độ ăn uống hàng ngày là rất quan trọng để bảo vệ sức khỏe. Bằng cách thực hiện các hướng dẫn trên, bạn có thể giảm lượng natri tiêu thụ và cải thiện sức khỏe tim mạch cũng như tổng thể.

Kết luận

Muối là một khoáng chất thiết yếu cho sức khỏe con người, nhưng việc tiêu thụ quá nhiều hoặc quá ít đều có thể gây hại. Một chế độ ăn uống cân bằng là chìa khóa để duy trì sức khỏe tốt. Các nghiên cứu và hướng dẫn từ các tổ chức y tế như CDC, American Heart Association, và các nghiên cứu khoa học khác đều nhấn mạnh tầm quan trọng của việc kiểm soát lượng muối tiêu thụ.

Tài liệu tham khảo

1. Well-Seasoned Health Benefits of Salt » Symbios Health
2. About Sodium and Health | Salt | CDC
3. Salt: Is It Healthy or Unhealthy? | Healthline
4. Effects of Excess Sodium Infographic | American Heart Association

5. Salt and its Role in Health and Disease Prevention from the Perspectives of Iranian Medicine and Modern Medicine – PMC
6. What Happens If You Eat Too Much Salt? | Houston Methodist On Health
7. 6 Little-Known Dangers of Restricting Sodium Too Much | Healthline
8. Daily Salt Intake: How Much Sodium Should You Have? | Healthline
9. Sodium: How to tame your salt habit – Mayo Clinic
10. Sodium Intake and Health: What Should We Recommend Based on the Current Evidence? – PMC
11. Halt the Salt: 5 Ways to Cut Down on Sodium and Improve Your Heart Health | NHLBI, NIH
12. Sodium reduction | WHO

Hy vọng bài viết này cung cấp cho bạn cái nhìn toàn diện về muối và lợi ích sức khỏe của nó.