

Mu i làm tăng h ng v cho món ăn, giúp chúng ta ăn ngon mi ng h n nh ng ch đ ăn quá nhi u mu i l i gây ra các v n đ có h i cho s c kh e nh s i th n, tăng huyết áp, đ t qu ...

Theo khuy n cáo c a T ch c Y t Th gi i (WHO), m t ng i tr ng thành nên s đ ng ít h n 6gr mu i (kho ng m t thìa cà phê) m i ngày. N u tiêu th nhi u h n con s này thì s đ c coi là ăn m n.

Có 2 ngu n chính đ đ a m t l ng mu i nh t đ nh vào c th là t ph n cho thêm vào th c ăn và ph n có s n trong th c phẩm.

Ph n cho thêm vào th c ăn bao g m mu i, n c m m, mì chính... Ph n có s n trong th c phẩm là l ng mu i đ c cho thêm vào th c phẩm trong quá trình ch bi n, b o qu n nh các lo i th c phẩm đóng h p, hun khói, s y khô, p mu i... và ngu n s n có t nhiên trong th c phẩm.

Ch đ ăn m n (th a mu i) khi n chúng ta có nguy c cao huyết áp và các bi n ch ng n ng n c a tăng huyết áp nh đ t qu , nh i máu c tim, suy tim, suy th n...

Tuy nhiên, r t khó đ đong đ m l ng mu i tiêu th hàng ngày. Do đó, đ nh n bi t c th có th a mu i, t c là b n có ăn m n hay không, hãy chú ý nh ng d u hi u c th th a mu i sau.



2. Luôn cảm thấy khát nước

Những thực phẩm chứa nhiều natri như khoai tây chiên, mì sợi spaghetti và bánh pizza luôn khiến bạn cảm thấy khát nước hơn bởi muối phá vỡ cân bằng chất lỏng trong cơ thể.

Nếu một ngày nào đó bạn đã ăn nhiều muối, hãy cố gắng uống nhiều nước. Khi đó, cơ thể sẽ dần cung cấp đủ nước và tái khôi phục lại sự cân bằng trong các tế bào.

3. Cơ thể sưng, phù nề

Chỉ cần sau một đêm tiêu thụ quá nhiều natri, cơ thể của bạn sẽ sưng nề hơn vào buổi sáng hôm sau. Đây chính là chứng phù nề, sưng cơ thể tích tụ trong các mô cơ thể.

Theo Mayo Clinic, tình trạng phù nề có thể là triệu chứng của một căn bệnh tiềm ẩn, nhưng cũng cảnh báo có quá nhiều muối trong chế độ ăn hàng ngày.

Giải pháp đơn giản nhất là cắt giảm lượng muối trong khẩu phần ăn. Bạn hãy cẩn thận đọc các thông tin trên bao bì sản phẩm, chọn những món ăn chứa ít muối hoặc chọn các món ăn nhạt hơn.

4. Sỏi thận

Một chế độ ăn chứa hàm lượng muối cao gây trở ngại cho chức năng thận. Theo Tổ chức Hành động vì Muối Thế giới, quá nhiều muối có thể làm tăng lượng protein tích trong nước tiểu. Càng nhiều protein trong nước tiểu càng gây ra nguy cơ mắc bệnh về thận.

Thêm vào đó, chế độ ăn mặn cũng khiến nồng độ muối trong máu tăng cao. Nếu bạn bị bệnh này, hãy hỏi ý kiến bác sĩ cũng như một chuyên gia dinh dưỡng để giúp điều chỉnh chế độ ăn ít muối hơn.



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. Nhiễm độc natri này có thể làm tăng huyết áp bằng cách tích tụ lỏng trong cơ thể, tăng khối lượng máu khiến tim đập mạnh hơn, gây huyết áp cao.

* Theo MSN Health