

Ăn mặn dẫn tới sỏi thận, cao huyết áp, đái tháo

Viết bởi Administrator

Thứ ba, 19 Tháng 12 2017 15:47 -

Muối làm tăng hàm lượng vitamin 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, đái tháo ...

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 dễ dàng coi là ăn mặn.

Có 2 nguồn chính đưa đưa muối vào cơ thể là từ phần cho thêm vào thức ăn và phần có sẵn trong thức phẩm.

Phần cho thêm vào thức ăn bao gồm muối, nước mắm, mì chính... Phần có sẵn trong thức phẩm là lượng muối được cho thêm vào thức phẩm trong quá trình chế biến, bảo quản như các loại thức phẩm đóng hộp, hun khói, sấy khô, ướp muối... và nguồn sẵn có tự nhiên trong thức 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 đái tháo, nhồi máu cơ tim, suy tim, suy thận...

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



2. Luôn cảm thấy khát nước

Những thực phẩm chứa nhiều natri như khoai tây chiên, mì 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 khiến bạn cảm thấy khó chịu trong các mô cơ thể.

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 đ ng đ giúp đ i u ch nh ch đ ăn ít mu i h n.



6. Huyt ấp cao

Ngũĩ Mĩ tiêu thĩ 3.400mg natri mĩ ngày. Theo Hiĩp hĩ Tim mĩ ch Mĩ, mĩ ngũĩ chĩ nên tiêu thĩ 1.500mg natri mĩ ngày. Nhiũ hũn con sũ này có thĩ làm tăng huyt ấp bũng cách tích chĩ tũng trong cũ thĩ, tăng khĩ lũũng máu khiĩn tim đũp mũ nh hũn, gây huyt ấp cao.

* Theo MSN Health