

HẦU NHƯ TRẺ EM MỸ ĂN QUÁ NHIỀU MUỐI, LÀM TĂNG NGUY CƠ BỆNH TIM

Theo một báo cáo của Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC), có 9/10 trẻ em ở nước này đang ăn quá nhiều muối, làm tăng nguy cơ cao huyết áp và bệnh tim khi trẻ trưởng thành.

>>> Ăn quá nhiều muối làm gia tăng nguy cơ tử vong

Báo cáo này chỉ ra rằng hơn 40% lượng muối trẻ em tiêu thụ là từ các thực phẩm yêu thích của chúng như pizza, bánh kẹp thịt, phô mai, gà rán và các món mì ống.

Ảnh: Getty images

Trẻ từ 6-18 tuổi trung bình tiêu thụ khoảng 3.300 miligam muối mỗi ngày, tức là cao hơn hẳn con số 2.300 miligam mỗi ngày mà bản Hướng dẫn chế độ ăn uống cho người Mỹ năm 2010 đề nghị.

Giám đốc CDC Tom Frieden cho biết: "Có quá nhiều trẻ em đang ăn quá nhiều muối, và hậu quả sẽ là gia tăng bệnh cao huyết áp và bệnh tim trong tương lai. Hầu hết lượng muối này đến từ thực phẩm chế biến sẵn và đồ ăn ở nhà hàng. Giảm lượng muối nạp vào cơ thể sẽ giúp con em chúng ta tránh khỏi những vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe".

Theo báo cáo này, bữa trưa và bữa tối là những bữa ăn nhiều muối nhất trong ngày. Khoảng 65% lượng muối là từ thực phẩm mua tại cửa hàng, 13% từ thức ăn nhanh và pizza và 9% từ các món ăn trong căng tin trường học.

CDC khuyên các bậc phụ huynh nên thường xuyên cho trẻ ăn nhiều rau và hoa quả cùng các loại thực phẩm lành mạnh và không được chế biến sẵn.

Nhà trường có thể giúp đỡ bằng cách giảm lượng muối trong đồ ăn ở trường và có thêm các lựa chọn đồ ăn ít muối khác tại các máy bán hàng và căng tin trường.