

ĂN QUÁ ÍT MUỐI CŨNG CÓ HẠI CHO SỨC KHỎE

Lâu nay có nhiều người quan niệm rằng muối là chất không có lợi cho cơ thể, thậm chí còn gây hại, vì vậy hãy cố gắng ăn càng ít muối càng tốt. Nhưng theo nghiên cứu mới đây, những người có chế độ dinh dưỡng với lượng muối vừa đủ sẽ có m

Lâu nay có nhiều người quan niệm rằng muối là chất không có lợi cho cơ thể, thậm chí còn gây hại, vì vậy hãy cố gắng ăn càng ít muối càng tốt. Nhưng theo nghiên cứu mới đây, những người có chế độ dinh dưỡng với lượng muối vừa đủ sẽ có một trái tim khỏe hơn và sống lâu hơn những người ăn quá ít muối.

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

Ăn quá ít muối cũng có hại cho sức khỏe

Sau khi tiến hành theo dõi hàng nghìn người trong gần bốn năm, các nhà khoa học đã nhận thấy những người ăn một lượng muối khoảng 3-6g/ngày sẽ ít có nguy cơ gặp phải các vấn đề về tim mạch như nhồi máu cơ tim, đột quỵ hoặc suy tim hơn những người ăn quá ít hoặc quá nhiều muối. "Nghiên cứu của chúng tôi tìm hiểu về mức độ natri tối ưu cho cơ thể người trên quy mô toàn cầu, và chúng tôi đã nhận thấy rằng việc sử dụng muối vừa phải là cách để ta có được một cơ thể khỏe mạnh" – phát biểu của trưởng nhóm nghiên cứu, giáo sư Andrew Mente của trường Đại học McMaster ở bang Ontario, Canada.

Theo nghiên cứu này, trung bình một người trưởng thành ở Mỹ hiện tiêu thụ khoảng 3,4g muối ăn mỗi ngày. Tuy nhiên, hướng dẫn chế độ ăn hiện tại của chính phủ Mỹ lại khuyên người dân nên giảm tối đa lượng muối sử dụng hàng ngày. Theo đó, những người có độ tuổi từ 14 đến 50 nên giới hạn lượng muối hấp thụ vào khoảng 2,3g/ngày, và những người từ 51 tuổi trở lên, cũng như nhóm người có nguy cơ bị bệnh tim cao (người bị áp huyết cao, tiểu đường hoặc bệnh về thận) nên giảm lượng muối hấp thụ xuống còn 1,5g/ngày.

"Nghiên cứu đã chỉ ra rằng hướng dẫn chế độ ăn hiện tại cần phải được điều chỉnh" – giáo sư Mente nói. Nghiên cứu này có ý nghĩa quan trọng vì nó được thực hiện trên quy mô lớn, và tìm hiểu về ảnh hưởng lâu dài của muối đến sức khỏe con người. Kết quả của nó đã chỉ ra rằng hiện đang có rất ít người Mỹ – chỉ 4% số người tham gia – có lượng muối sử dụng nằm trong giới hạn của hướng dẫn chế độ ăn của chính phủ.

Cần nhắc lại vai trò của muối

Để thu được kết quả như trên, nhóm nghiên cứu đã tiến hành đánh giá sức khỏe của gần 102.000 người có độ tuổi từ 35 đến 70 ở 17 nước khác nhau, từ những nước phát triển cho tới những quốc gia có thu nhập thấp. Hầu hết những người tham gia đều không có tiền sử về bệnh tim, nên kết quả thu được đại diện cho phần lớn dân số thế giới, chứ không chỉ đại diện cho những người có nguy cơ cao bị các bệnh về tim mạch. Báo cáo về vấn đề này đã được công bố trên trang web The New England Journal of Medicine vào ngày 14/8 vừa qua.

Mỗi một tình nguyện viên cung cấp một mẫu nước tiểu của họ vào mỗi sáng để các nhà nghiên cứu tính toán nồng độ natri và kali được bài tiết trong vòng 24 giờ của mỗi người, một bằng chứng đáng tin cậy để tính toán mức độ hấp thụ hai chất này của mỗi người.

Kết quả cho thấy, mặc dù những người sử dụng quá nhiều muối có nguy cơ mắc bệnh cao hơn, nhưng cũng có bằng chứng chỉ ra rằng việc sử dụng quá ít muối cũng dẫn đến những hệ lụy cho sức khỏe. Một vài nghiên cứu khác gần đây cũng cho thấy mối liên kết giữa chế độ ăn nghèo muối

và sự gia tăng của nguy cơ về các bệnh tim mạch. Vì vậy chúng ta sẽ cần tới những nghiên cứu chuyên sâu hơn để giải thích tại sao sự tăng lên của các vấn đề về sức khỏe lại song hành với sự sụt giảm lượng muối được hấp thụ.

Dữ liệu cũng chỉ ra rằng những người có chế độ ăn với hơn 1,5g muối kali trên một ngày ít có khả năng gặp phải vấn đề về tim hơn những người ăn ít loại muối này. Kali có khả năng giảm thiểu ảnh hưởng của muối natri đến huyết áp – giáo sư Mente cho biết – và ông cũng nghĩ rằng việc sử dụng nhiều muối kali hơn cũng có thể tạo nên một chế độ ăn hợp lý, bởi trong hoa quả và rau củ chứa rất nhiều loại muối này.

Về ứng dụng thực tế của nghiên cứu này, giáo sư Mente cho biết nếu bạn đang ăn quá nhiều muối natri (hơn 6g/ngày) hoặc bị huyết áp cao, thì tốt nhất là nên giảm lượng muối cho vào thức ăn cũng như hạn chế sử dụng thực phẩm chế biến sẵn như thịt muối, xúc xích hay các loại đồ hộp. Nhưng những người đang tiêu thụ một lượng muối vừa phải (khoảng 3–6g muối/ngày) có thể sẽ không cần phải cắt giảm muối trong bữa ăn, vì thậm chí làm như vậy có thể tăng nguy cơ bị bệnh tim.

Một cuộc thử nghiệm lâm sàng lớn là cần thiết để có thể so sánh chính xác sức khỏe của nhóm người ăn ít muối với nhóm sử dụng vừa đủ. Nhưng trong khi chờ đợi kết quả, thì "Để có một trái tim khỏe và sống lâu, thay vì chỉ tập trung vào chế độ dinh dưỡng, như hạn chế lượng muối ăn, thì chúng ta nên chăm chỉ tập thể dục, ăn uống điều độ và không hút thuốc" – giáo sư Mente nói.