

SỨC KHỎE “TIÊU ĐIỀU” VÌ THÓI QUEN ĂN MẶN, ĂN NHẠT

Ăn bao nhiêu muối thì tốt cho sức khỏe?

Ăn quá mặn

Ăn quá mặn sẽ khiến sức khỏe của bạn bị đe dọa bởi nguy cơ tăng huyết áp. Nguyên nhân là do chất natri sẽ hút nước từ thành động mạch vào mạch máu, làm cho động mạch bị thu hẹp, trong khi lượng nước và áp suất tăng lên. Ngoài việc mắc phải bệnh cao huyết áp, điều này còn dẫn đến một số căn bệnh rất nguy hiểm như bệnh thận, đau tim, xuất huyết não, đột quỵ... Đó đều là những bệnh đe dọa nghiêm trọng tới tính mạng.

Ngoài những ảnh hưởng xấu tới sức khỏe, ăn quá mặn cũng tác động tới tâm lý, là thủ phạm gây stress. Lượng muối vượt quá mức cần thiết sẽ làm tăng số lượng tế bào não nhận hormone norepinephrine – một loại hormone của hệ thần kinh. Nếu lượng muối trong cơ thể càng tăng, lượng hormone này sản sinh ra càng nhiều và hệ quả là gây ra cảm giác lo lắng, dễ hoảng sợ và cáu gắt.

Không chỉ thế, ăn quá mặn cũng gây ra rất nhiều vấn đề đáng lưu tâm về nhan sắc của bạn. Điều này có thể là nguyên nhân của tình trạng mặt sưng phù do rối loạn quá trình chuyển hóa nước, tóc rụng hoặc khô cứng do rối loạn trao đổi chất, xuất hiện tàn nhang, các đốm nâu trên khuôn mặt, làm mất nước khiến làn da khô, nhăn nheo...

Ăn quá nhạt

Muối là chất không thể thiếu cho sự phát triển của cơ thể. Ăn quá ít muối có thể gây nên một số phản ứng phụ. Lượng muối không đủ sẽ khiến áp suất thẩm thấu trong và ngoài tế bào cơ thể mất đi sự cân bằng, dẫn đến tình trạng nước ngấm vào tế bào, gây phù não. Các triệu chứng thường gặp là mệt mỏi, hay buồn ngủ, thậm chí còn có thể gây hôn mê.

Ăn nhiều muối gây ra cao huyết áp nhưng quá ít muối sẽ dẫn đến tụt huyết áp, huyết áp hạ quá thấp. Không chỉ thế, nếu tình trạng thiếu muối diễn ra trong thời gian dài sẽ gây nên các hiện tượng như chán ăn, suy nhược, tâm thần... Nghiêm trọng hơn, bạn còn có thể xuất hiện các triệu chứng chán ăn trầm trọng, buồn nôn, nôn, nhịp tim nhanh, mạch yếu, co rút cơ bắp, mắt mờ, phản xạ chậm... Đây được gọi là hội chứng natri thấp.

Lượng muối cần thiết cho cơ thể

Cơ thể chúng ta không thể thiếu muối. Để có một sức khỏe tốt, bạn cũng cần chú ý tới việc cung cấp lượng muối cần thiết cho cơ thể. Theo lời khuyên của các bác sĩ, chúng ta nên ăn khoảng 4 – 6g muối mỗi ngày. Con số này đã bao gồm cả lượng muối có sẵn trong các thực phẩm, vì thế, các bạn cần cân nhắc tới việc nấu nướng, chế biến các món ăn.

Với những người cao huyết áp, chúng ta cần hạn chế lượng muối so với những người có sức khỏe tốt. Lượng muối để áp dụng cho người cao huyết áp là khoảng 2 – 4g mỗi ngày.