

THỪA MUỐI NGUY HIỂM NHƯ NGHIỆN THUỐC LÁ

Nhóm các nhà nghiên cứu Trường ĐH Emory (Atlanta, Mỹ) do GS Viola Vaccarino đứng đầu đã nghiên cứu ảnh hưởng của Natri trong khẩu phần ăn đến mạch vành thông qua việc đo chỉ số “dự trữ thông lượng mạch vành” (coronary flow reserve, viết tắt là CFR).

Nhóm các nhà nghiên cứu Trường ĐH Emory (Atlanta, Mỹ) do GS Viola Vaccarino đứng đầu đã nghiên cứu ảnh hưởng của Natri trong khẩu phần ăn đến mạch vành thông qua việc đo chỉ số “dự trữ thông lượng mạch vành” (coronary flow reserve, viết tắt là CFR).

>>> Có nên uống nước muối loãng vào mỗi sáng sớm?

Theo Medprotralu, các nhà y học thấy rằng nếu lượng muối tiêu thụ tăng thì nguy cơ đau thắt ngực (stenocardia) cũng tăng theo, tương đương với việc nghiện thuốc lá. Kết quả nghiên cứu được công bố trên tạp chí American Journal of Clinical Nutrition số mới nhất.

Lượng muối quá nhiều trong khẩu phần ăn sẽ làm tăng nguy cơ đau thắt ngực.

Nhóm nghiên cứu đã theo dõi 143 cặp sinh đôi nam giới trên 50 tuổi. Dựa trên các bản điều tra về dinh dưỡng, họ đã xác định lượng muối ăn trong thực phẩm của các đối tượng trong 12 tháng qua, sau đó, tăng lượng muối ăn trong khẩu phần của một trong các cặp sinh đôi, trong đó người còn lại làm đối chứng để so sánh.

Kết quả nghiên cứu chỉ ra rằng, lượng Natri đưa vào thực phẩm làm giảm rất rõ rệt chỉ số CFR. Khi tăng 1 gam Natri (tương ứng 2,5 gam muối ăn) trong mỗi ngày, CFR giảm tới 10%.

Trung bình, lượng Natri tiêu thụ của người Mỹ hiện nay là 3,4 gam/ngày, nghĩa là quá cao, vượt mức quy định đến 2,3 gam/ngày.

Các tác giả bài báo đưa ra lời khuyên khẩn cấp: Với những người trên 30 tuổi cũng như những người bị cao huyết áp, tiểu đường và suy thận mạn tính, mỗi ngày chỉ nên tiêu thụ ở giới hạn 1,5 gam Natri. Để thực hiện điều này, họ buộc phải ăn nhạt để giảm lượng muối ăn trong khẩu phần.