HẠN CHẾ ĂN MẶN TỪ KHI CÒN TRẺ GIÚP GIẢM BỆNH TẬT

Các nhà nghiên cứu Đại học California ở thành phố San

Các nhà nghiên cứu Đại học California ở thành phố San Francisco (Mỹ) khuyến cáo nếu bạn hạn chế ăn mặn khi còn trẻ thì lớn lên sẽ giảm đáng kể nguy cơ bị mắc các chứng bệnh như tim mạch và đột quỵ.

Kết quả nghiên cứu này đã được trình bày tại hội nghị khoa học do Hiệp hội Tim mạch Mỹ (AHA) tổ chức tại thành phố Chicago hồi tuần qua.

Dựa trên kết quả phân tích mẫu của máy tính, các nhà nghiên cứu cho biết khi còn trẻ nếu giảm sử dụng 3g muối ăn/ngày thì lớn lên có thể giảm được từ 30-43% nguy cơ mắc bệnh huyết áp cao.

Chứng tăng huyết áp hay huyết áp cao là căn bệnh có đặc thù là không xuất hiện các triệu chứng trong nhiều năm khi còn trẻ nhưng có thể gây ra những chứng bệnh nguy hiểm khi về già, trong đó có bệnh tim mạch và đột quỵ.

Ngoài lợi ích kể trên, nếu giảm ăn muối suốt thời gian khi còn trẻ cho đến tuổi 50 thì sẽ giảm 7-12% nguy cơ mắc động mạch vành, giảm từ 8-14% nguy cơ mắc bệnh tim và giảm từ 5-8% nguy cơ mắc bệnh đột quỵ.

Thanh thiếu niên là nhóm người sử dụng muối cao nhất hiện nay ở Mỹ, trung bình mỗi người hơn 3,8g/ngày.

Trung tâm Quốc gia về số liệu y tế Mỹ cho biết, với tình trạng phổ biến dịch vụ thức ăn nhanh như hiện nay, thế hệ trẻ của Mỹ đang tiêu thụ quá mức lượng muối cho phép. Có một thực tế là, trong quá trình chế biến thức ăn nhanh, các nhà sản xuất đã sử dụng quá nhiều muối.

Cụ thể, trong một túi khoai tây rán ăn sẵn có tới 310mg muối. Pizza - một món ăn ưa thích của thanh thiếu niên cũng vậy.

Trong các thành phần của bánh như phomát, thịt hun khói cũng đã có nhiều muối nhưng khi ăn mọi người có thói quen rắc thêm muối. Điều này thật sự có hại cho sức khỏe.

Hiệp hội Tim mạch Mỹ khuyến cáo mỗi người tối đa chỉ nên sử dụng 1,5g muối/ngày.