

# BAO ĐỘNG 90% NGƯỜI DÂN MỸ ĂN QUÁ NHIỀU MUỐI

Một nghiên cứu mới đây đã cho thấy kết quả đáng báo động, cứ 10 người Mỹ thì có tới 9 người ăn quá nhiều muối trong bữa cơm của mình.

Phần lớn muối trong bữa cơm của người dân Mỹ đều xuất phát từ các món có nguồn gốc Một nghiên cứu mới đây đã cho thấy kết quả đáng báo động, cứ 10 người Mỹ thì có tới 9 người ăn quá nhiều muối trong bữa cơm của mình.

Phần lớn muối trong bữa cơm của người dân Mỹ đều xuất phát từ các món có nguồn gốc ngũ cốc như bánh pizza, bánh quy và thịt, trong đó có thịt gia cầm và thịt hộp.

Theo nghiên cứu này, mỗi người dân Mỹ dung nạp trung bình 3.466mg muối/ngày, nhiều gấp hai lần giới hạn cho phép.

Thức ăn ngũ cốc cung cấp tới 36,9% lượng muối trong khẩu phần ăn trên, còn đứng hàng thứ nhì là thịt tươi, thịt hộp và cá (27,9%). Hai loại thức ăn này chiếm tới 2/3 bữa ăn có muối của người Mỹ.

Những hướng dẫn về chế độ ăn có lợi cho sức khỏe đã khuyên người dân Mỹ chỉ nên đưa vào cơ thể 2.300mg muối mỗi ngày.

Nghiên cứu trên - dựa vào dữ liệu từ những năm 2005-2006 - đã được Trung tâm Kiểm soát và Ngăn chặn Dịch bệnh Mỹ (CDC) công bố vào hạ tuần tháng Sáu.

Theo tính toán của các nhà khoa học, 77% lượng muối trong bữa ăn đến từ thức ăn tại các nhà hàng và căng tin công sở. Đặc biệt, nhiều món trong số các thức ăn "mặn chát" này như bánh mì và bánh quy, không hề nếm thấy vị mặn.

Janelle Peralez Gunn, nhà phân tích y tế cộng đồng thuộc Cơ quan Ngăn chặn Đột quỵ và Bệnh tim của CDC, và các tác giả cùng công bố báo cáo này đều nhất trí rằng: "Muối đang ngày càng phổ biến trong các bữa ăn tới mức người dân Mỹ không có cách nào khác là phải chung sống với vị mặn."

Theo bà Janelle, các chuyên gia về y tế cộng đồng cùng với các hãng thực phẩm, hãng bán lẻ và các trung tâm y tế cần hành động ngay lúc này để giúp người dân nỗ lực giảm việc dùng muối quá mức.

Các nhóm bệnh nhân đặc biệt như huyết áp cao, người trung niên và cao tuổi cũng như cộng đồng người Mỹ gốc Phi, cần hạn chế dung nạp ở mức 1.500 mg mỗi ngày, theo tiêu chuẩn của CDC. Sở dĩ CDC đưa ra khuyến cáo trên là vì các nhóm đặc biệt này chiếm gần 70% dân số Mỹ.

Cứ ba người Mỹ thì có một người mắc chứng cao huyết áp và khoảng 90% người trưởng thành ở

Mỹ tiến triển thành bệnh trong cuộc đời. Huyết áp là một nhân tố nguy hiểm cho bệnh tim và đột quỵ, vốn là những nguyên nhân hàng đầu và thứ ba gây tử vong đối với người dân Mỹ ./.