

GIẢM LƯỢNG MUỐI GIÚP TRẺ CÓ CƠ THỂ BÌNH THƯỜNG!

Việc giảm hàm lượng muối trong thức ăn của trẻ là một phương pháp hữu hiệu giúp cho trẻ có được một cơ thể khỏe mạnh. Đây là nghiên cứu mới từ các nhà khoa học Anh.

Mới đây, công bố trên tạp chí chuyên ngành Hypertension, các nhà khoa học cho hay, chế độ ăn cùng với hàm lượng muối thấp này sẽ làm giảm tỉ lệ trẻ mắc các bệnh về tim và đột quỵ về sau. Trẻ ăn ít muối nên cũng sẽ uống ít đồ có đường hơn. Từ đó, chúng giảm được nguy cơ mắc bệnh béo phì và áp huyết cao.

Bác sĩ Feng He, Đại học St. George, London cho hay: "Nếu trẻ từ 14 cho tới 18 tuổi dùng giảm đi 1 nửa lượng muối, thì mỗi trẻ có thể giảm tới 250 kcal/tuần lượng calo hấp thụ vào cơ thể." Một pound trọng lượng cơ thể tương ứng với 3.500 calo.

Ông và các cộng sự đã phân tích dữ liệu từ cuộc tổng điều tra năm 1997 của trên 2.000 người ở độ tuổi từ 4-18 tại Anh. Hơn 1.600 trai gái đã sử dụng muối và ăn hoa quả theo một sổ ghi nhớ riêng.

Nhà khoa học này cũng cho biết: "Chúng tôi phát hiện ra rằng trẻ ăn chế độ ít muối hơn sẽ dùng ít nước uống hơn. Từ kết quả của nghiên cứu này, chúng tôi ước tính giảm 1 gam muối trong chế độ ăn hàng ngày sẽ giảm được nhu cầu về đường xuống 100 gam/ngày."

Trẻ ăn ít muối cũng sẽ uống ít đồ uống có chứa nhiều đường. Ông cũng đoán thêm rằng việc giảm 1 gam muối ăn sẽ giảm mức tiêu thụ đường xuống 27 gam/ngày. Nghiên cứu này đã được các nhà khoa học công bố sau khi đã tính đến các yếu tố như tuổi tác, giới tính, trọng lượng cơ thể và mức độ hoạt động thể chất. Ông cho hay cha mẹ nên kiểm tra nhãn mác các loại thực phẩm và nhớ là phải chọn các sản phẩm có hàm lượng muối thấp; khi nấu cũng không nên cho thêm muối vào chúng.

Theo Hiệp hội American Heart Association, người khỏe mạnh trưởng thành nên giảm lượng Natri xuống dưới 2.300 milligrams hoặc 2.3 gam/ngày - xấp xỉ 1 thìa muối nhỏ.