

Các Nguồn Thực Phẩm Có Muối (Sodium)

Chúng ta cần những số lượng nhỏ sodium, nhưng ăn quá nhiều có thể làm tăng rủi ro bị cao huyết áp và bệnh tim. Hầu hết người lớn chỉ cần 1500 mg sodium mỗi ngày. Nhiều người dân Canada ăn quá nhiều hơn mức này. Để giảm rủi ro bị bệnh kinh niên, quý vị hãy hạn chế ăn ít hơn 2300 mg mỗi ngày.

Biết có bao nhiêu sodium trong thực phẩm có thể giúp quý vị thực hiện các sự chọn lựa thực phẩm tốt cho sức khỏe hơn. Bảng dưới đây liệt kê thực phẩm và số lượng muối của chúng. Số lượng muối có trong thực phẩm cũng có thể được tìm thấy ghi trên nhãn thực phẩm. Dùng thông tin này để chọn các thực phẩm có ít sodium hơn.

Thực phẩm	Cỡ phần ăn	Sodium (mg)
Rau cải và trái cây		
Xốt cà chua, đóng hộp	125mL (½ tách)	614
Dưa cải bắp của Đức (sauerkraut), đóng hộp	125mL (½ tách)	496
Xốt pizza, chế biến sẵn để dùng, đóng hộp	125mL (½ tách)	463
Dưa muối (chua)	1 trái nhỏ	447
Ớt ngọt, ớt xanh jalapeno, đóng hộp	1 trái ớt ngọt	368
Nước ép cà chua, đóng hộp	125mL (½ tách)	325
Dưa chua (trái dưa nhỏ)	1 trái nhỏ	299
Ô-liu, đóng hộp	4 trái ô-liu	248
Cà chua, đóng hộp	125mL (½ tách)	236
Khoai tây, ăn liền, nghiền nhừ	125mL (½ tách)	191

VI: Food Sources of Sodium

© 2020 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính.
Updated: 2019-10-24 | PAGE 1 of 9

Rau cải, đủ loại, đóng hộp	125mL (½ tách)	184
Nước ép cà chua và rau cải, ít sodium	125mL (½ tách)	89
Cà chua, phơi khô ngoài nắng	125mL (½ tách)	70
Bột nhão cà chua, không có cho thêm muối	60mL (2 Tbsp)	41
Rau cải, bất cứ loại nào, không có cho thêm muối, đóng hộp	125mL (½ tách)	25
Nước ép cà chua, không có cho thêm muối	125mL (½ tách)	13
Ớt ngọt, ớt xanh jalapeno, còn sống	1 trái cỡ vừa	0
Hầu hết rau cải tươi và đông lạnh đều chứa rất ít sodium. Tất cả trái cây tươi, đông lạnh, sấy khô và đóng hộp đều có ít sodium.		
Các loại hạt		
Bột làm bánh mì (bread stuffing), pha trộn khô, chế biến sẵn	125mL (½ tách)	506
Nui macaroni và phô mai, 1 hộp trộn sẵn, chế biến sẵn để dùng	125ml (½ tách)	459
Ngũ cốc nóng, ăn liền	175mL (¾ tách)	370-225
Gạo trộn, có cho gia vị, chế biến sẵn	125mL (½ tách)	365
Bánh vòng (bagel)	½ bagel	288
Bánh bích quy giòn, bánh bích quy mặn	10 bánh bích quy mặn	282
Bột chế biến sẵn để làm bánh kếp (pancake mix)	1 bánh kếp nhỏ	239
Bánh mì ổ	1 ổ	224

Vi: Food Sources of Sodium

 © 2020 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
 Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

 Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc cho tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính.
 Updated: 2019-10-24 | PAGE 2 of 9

Bánh nướng muffin, loại thương mại	1 bánh nhỏ	222
Bánh mì, lúa mì nguyên hạt, loại thương mại	1 lát	213
Bánh mì vụn, loại thường, thương mại	60mL (2 muỗng canh)	200
Bánh kếp, đông lạnh	1 bánh kếp	189
Que bánh mì, plain	1 que	71
<p>Các loại hạt đã nấu chín không có muối chẳng hạn như gạo, đại mạch, diêm mạch (quinoa), yến mạch, mì nui làm bằng lúa mì và hạt nguyên cám thì có ít sodium.</p>		
Thịt, cá, gà vịt và trứng		
Cá thu, muối mặn	75g (2 ½ oz)	3337
Cá cơm (anchovies), đóng hộp	75g (2 ½ oz)	2751
Thịt ba chỉ, gà tây, đã nấu chín	75g (2 ½ oz)	1516
Salami	75g (2 ½ oz)	1418
Thịt ba chỉ, thịt heo, đã nấu chín	75g (2 ½ oz)	1263
Xúc xích loại cứng	75g (2 ½ oz)	939
Thịt ba chỉ, thịt heo, giảm bớt muối, đã làm chín	75g (2 ½ oz)	773
Xúc xích kiểu Ý, đã nấu chín	75g (2 ½ oz)	614
Gà, gà quay ướp gia vị	75g (2 ½ oz)	235-544
Xúc xích, xúc xích cay Tây Ban Nha (chorizo), đã nấu chín	75g (2 ½ oz)	540
Thịt gà chiên miếng nhỏ (chicken nugget), đã làm chín	75g (2 ½ oz)	420
Thịt giả cua (surimi)	75g (2 ½ oz)	397

Vi: Food Sources of Sodium

© 2020 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc cho tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính.
Updated: 2019-10-24 | PAGE 3 of 9

Các que cá, đã nấu chín	75g (2 ½ oz)	302
Cá hồi, đóng hộp, loại có muối	75g (2 ½ oz)	293-306
Loại thể cho trứng	125mL (½ tách)	264
Cá mòi, đóng hộp	75g (2 ½ oz)	173
Trứng, nguyên quả, nấu chín	2 trứng cỡ lớn	125
Cá thu, đút lò hoặc nướng	75g (2 ½ oz)	62
Cá hồi, đóng hộp, không có muối	75g (2 ½ oz)	56
Thịt heo bò, gà vịt và cá tươi và đông lạnh chưa chế biến thì chứa ít sodium.		
Rau đậu củ quả, hạt và hạt		
Đậu hạt, đút lò, loại thường, đóng hộp	175mL (¾ tách)	644
Đậu hũ, xông khói	175mL (¾ tách)	423mg
Hạt bí, loại có muối	60mL (¼ tách)	412
Burger thực vật	1 miếng (70g)	398
Đậu gà (chickpeas), đóng hộp, rửa nước lạnh, để ráo	175mL (¾ tách)	225
Hạt điều, loại có muối	60mL (¼ tách)	222
Hạt hạnh nhân, loại có muối	60mL (¼ tách)	174
Bơ đậu phộng	30mL (2 Tbsp)	139
Sữa đậu nành, có tăng cường thêm sinh tố	250mL (1 tách)	96
Hạt edamame, còn sống	125mL (½ tách)	20
Tương nén	175mL (¾ tách)	14
Đậu hũ, loại thường	175mL (¾ tách)	10

Vi: Food Sources of Sodium

© 2020 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc cho tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính
Updated: 2019-10-24 | PAGE 4 of 9

Đậu gà (chickpeas), không cho thêm muối, đóng hộp	175mL (¾ tách)	7
Hột điều trơn, không có muối	60mL (¼ tách)	6
Hạt hạnh nhân, không có muối	60mL (¼ tách)	1
Đậu và đậu lăng khô, cũng như các loại và hột không có muối và 100% bơ các loại hạt và hột tự nhiên thì chứa ít sodium.		
Sữa, yaourt và phô mai		
Phô mai (cheddar) chế biến thành từng lát mỏng	50g (1 ½ oz)	907
Phô mai Feta	50g (1 ½ oz)	458
Phô mai Gouda	50g (1 ½ oz)	410
Phô mai làm từ sữa đã gạn kem (cottage cheese), loại thường	125mL (½ tách)	368
Phô mai Mozzarella	50g (1 ½ oz)	355
Phô mai cheddar	50g (1 ½ oz)	322
Bơ sữa (buttermilk)	250mL (1 tách)	272
Sữa sô-cô-la, 2%	250mL (1 tách)	174
Sữa tươi, loại 2%	250mL (1 tách)	121
Yaourt, có hương vị trái cây	175mL (¾ tách)	67
Phô mai Swiss (Emmental)	50g (1 ½ oz)	35
Phô mai làm từ sữa đã gạn kem, dry curd	125mL (½ tách)	20
Súp		
Nước cốt gà	250mL (1 tách)	869
Nước cốt bò	250mL (1 tách)	812

Vi: Food Sources of Sodium

© 2020 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc cho sự tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính.
Updated: 2019-10-24 | PAGE 5 of 9

Súp nui gà, đóng hộp	250mL (1 tách)	740
Súp nui gà, giảm bớt sodium	250mL (1 tách)	529
Nước cốt bò, giảm bớt sodium	250mL (1 tách)	516
Nước cốt bò, không cho thêm muối	250mL (1 tách)	38
Dầu và mỡ		
Nước xốt xà lách, loại xốt Caesar	15mL (1 Tbsp)	180
Thức chấm, làm từ kem phô mai	30mL (2 Tbsp)	182
Bơ, loại thường	15mL (1 Tbsp)	93
Nước xốt xà lách, ít sodium	15mL (1 Tbsp)	16
Bơ, không muối	15mL (1 Tbsp)	2
Dầu thực vật	15mL (1 Tbsp)	0
Nước giấm xà lách chua nhẹ không có cho thêm muối vào, loại làm tại nhà	15mL (1 Tbsp)	0
Các loại thực phẩm khác		
Muối ăn để ở bàn	5mL (1 tsp)	2373
Nước tương	15mL (1 Tbsp)	1244
Gia vị thể muối, có potassium, giảm bớt sodium*	5mL (1 tsp)	1040
Nước tương Teriyaki	15mL (1 Tbsp)	700
Gia vị Taco	15mL (1 Tbsp)	625
Dầu hào	15mL (1 Tbsp)	499
Nước xốt salsa	60mL (¼ tách)	463
Nước tương, đã giảm bớt sodium	15mL (1 Tbsp)	425

Vi: Food Sources of Sodium

© 2020 Tỉnh bang British Columbia. Tác giả giữ mọi bản quyền.
Có thể in lại trọn vẹn tài liệu với điều kiện phải nêu rõ nguồn xuất xứ.

Thông tin này không nhằm mục đích thay thế cho lời khuyên của bác sĩ hoặc cho tư vấn của cá nhân với một chuyên viên dinh dưỡng chính
Updated: 2019-10-24 | PAGE 6 of 9

Tương ớt	15mL (1 Tbsp)	381
Bánh pretzel, loại mềm	1 bánh pretzel nhỏ	338
Nước xốt thịt, đóng hộp	60mL (¼ tách)	331
Nước tương Teriyaki, giảm bớt sodium	15mL (1 Tbsp)	325
Bột trộn làm bánh, chế biến sẵn theo như chỉ dẫn	1/12 lát bánh	315
Bánh pút-đinh sô-cô-la, trộn ngay, làm sẵn	125mL (½ tách)	275
Capers, đóng hộp	15mL (1 Tbsp)	205
Mù tạt, vàng	15mL (1 Tbsp)	174
Nước xốt Worcestershire	15mL (1 Tbsp)	171
Gia vị relish	15mL (1 Tbsp)	166
Nước xốt để nướng thịt	15mL (1 Tbsp)	163
Xốt cà chua (ketchup)	15mL (1 Tbsp)	138
Khoai lang tây chiên miếng (chips), loại thường (khoai tây, tortilla)	250mL (1 tách)	110
Nước xốt horseradish	15mL (1 Tbsp)	64
Bắp rang, rang trong lò vi sóng	250mL (1 tách)	64
Bắp rang, rang hơi, loại thường	250mL (1 tách)	1
Gia vị thể muối, trộn lẫn với các loại rau thơm, không sodium	5 mL (1 tsp)	0

Nguồn: Hồ Sơ Dinh Dưỡng của Canada. Sử dụng tháng Bảy năm 2019.

*Ghi chú: Hãy tham khảo với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi dùng thứ thay cho muối có chứa potassium.



Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

Để có thông tin và lời khuyên dựa trên một thực phẩm cụ thể cũng như các nhu cầu và sở thích dinh dưỡng của quý vị, hãy gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ trả lời các câu hỏi và cố vấn cho quý vị về những nguồn tài liệu chỉ dẫn nào có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị.

8-1-1 cung cấp các dịch vụ dịch thuật theo yêu cầu cho hơn 130 ngôn ngữ. Sau khi gọi **8-1-1**, quý vị sẽ được nối kết với một chuyên viên nói tiếng Anh chỉ dẫn các dịch vụ y tế. Để được phục vụ bằng một ngôn ngữ khác, chỉ cần đơn giản nói tên của ngôn ngữ quý vị muốn tìm (ví dụ nói "Tiếng Việt"/"Vietnamese"), và một thông dịch viên sẽ tham gia vào cuộc gọi.

Để có thêm thông tin, xin xem nguồn tài liệu chỉ dẫn sau đây:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Để có thông tin y tế không khẩn cấp được y khoa chấp thuận.

These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.



Ghi chú

Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to www.healthlinkbc.ca/healthy-eating or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.

