



Natri và sức khỏe của bạn

Sodium and your health

Natri là gì?

Natri là một khoáng chất tồn tại tự nhiên trong các loại thực phẩm cũng như trong muối ăn. Nó cũng được thêm vào nhiều loại thực phẩm trong quá trình chế biến.

Chúng ta cần một lượng nhỏ natri để duy trì sức khỏe, nhưng ăn quá nhiều có thể làm tăng nguy cơ cao huyết áp và bệnh tim. Đa số người trưởng thành chỉ cần 1,500 mg natri mỗi ngày. Nhiều người sống ở Canada ăn lượng natri cao hơn nhiều so với mức họ cần. Để giảm nguy cơ mắc bệnh mạn tính, hãy đặt mục tiêu khoảng 1,500 mg mỗi ngày và hạn chế lượng natri bạn hấp thụ dưới mức 2,300 mg.

Nếu bạn bị huyết áp cao, hãy cố gắng giảm lượng natri nạp vào cơ thể xuống 2,000 mg hoặc ít hơn mỗi ngày.

Lượng natri được khuyến nghị cho trẻ em thay đổi tùy theo độ tuổi:

- Từ 1 đến 3 tuổi 800 mg mỗi ngày
- Từ 4 đến 8 tuổi 1,000 mg mỗi ngày
- Từ 9 đến 13 tuổi 1,200 mg mỗi ngày

Những loại thực phẩm nào ở Canada chứa nhiều natri nhất?

Mặc dù nhiều loại thực phẩm có chứa natri, nhưng phần lớn lượng natri chúng ta ăn vào đến từ các loại thực phẩm qua chế biến ở mức độ cao. Các nguồn chính chứa natri bao gồm:

- Bánh mì, bánh quy giòn (cracker), bánh muffin, bánh quy (cookie), các món tráng

miệng và thanh granola

- Pizza, lasagna, salad chế biến sẵn, khoai tây đông lạnh, món khai vị và món chính đông lạnh
- Thịt nguội, xúc xích, thịt đóng hộp, cánh gà, bánh mì kẹp (burger) và thịt viên
- Phô mai
- Súp đóng gói và đóng hộp
- Nước sốt và gia vị

Nếu bạn ăn những thực phẩm này, hãy giảm số lần ăn và ăn với lượng nhỏ hơn, đồng thời tìm những loại có hàm lượng natri thấp hơn.

Tôi còn có thể làm gì khác để giảm lượng natri nạp vào cơ thể?

Tự chế biến các bữa ăn và đồ ăn nhẹ của bạn

Tự chế biến các bữa ăn tại nhà bằng những thực phẩm có hàm lượng natri hoặc muối thấp hoặc không chứa chút nào. Các nguyên liệu có hàm lượng natri thấp bao gồm:

- Rau củ và trái cây: trái cây và rau củ tươi và đông lạnh, trái cây đóng hộp ngâm trong nước ép của chính nó, rau củ đóng hộp ít muối
- Ngũ cốc nguyên hạt: yến mạch, diêm mạch (quinoa), lúa mạch, gạo lứt hoặc gạo hoang, và mì ống nguyên hạt
- Các loại thực phẩm giàu đạm:
 - Các loại hạt đậu, đậu Hà Lan và đậu lăng khô hoặc đóng hộp ít muối. Rửa các loại đậu đóng hộp để loại bỏ bớt natri
 - Cá tươi hoặc cá đóng hộp ít muối

- Thịt động vật nạc, thịt gia cầm, hải sản tươi hoặc đông lạnh không ướp gia vị và đậu phụ
- Các loại quả hạch (nut), hạt (seed) không ướp muối, và bơ làm từ những loại này
- Trứng, sữa, sữa chua và sữa đậu nành bổ sung dưỡng chất

Thử tự làm súp, các loại nước sốt và sốt trộn salad. Tìm các công thức nấu ăn nhanh và dễ làm trong mục "Recipes" ("Công thức nấu ăn") của Cẩm nang Ẩm thực Canada:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide.html>.

Sử dụng ít muối phụ gia hơn

Tất cả các loại muối bao gồm muối kosher, muối biển, hoa muối, muối hun khói và muối Himalaya đều có hàm lượng natri cao. Thay vào đó, hãy tạo hương vị cho món ăn mà không cần thêm muối:

- Thêm tỏi, hành tây và gừng vào công thức nấu ăn
- Sử dụng các loại thảo mộc và gia vị tươi hoặc khô như húng quế, rau mùi/ngò và bạc hà
- Thêm tỏi, mù tạt, nước cốt chanh vàng, chanh xanh hoặc cam vào sốt trộn salad tự làm
- Rang các loại quả hạch, hạt không muối, hoặc dừa bào sợi trước khi cho vào công thức nấu ăn

Lựa chọn những món ăn lành mạnh hơn tại nhà hàng và cửa hàng bán thức ăn nhanh

Thức ăn ở nhà hàng hoặc đồ ăn mua mang về thường có hàm lượng natri cao. Kiểm tra thông tin dinh dưỡng nếu có và chọn các món ăn có hàm lượng natri thấp hơn.

Một số gợi ý khác khi chọn nhà hàng và quán ăn nhanh bao gồm:

- Hỏi xem món ăn có thể được chế biến với ít muối hơn không
- Gọi phần ăn nhỏ hơn
- Ăn chung một món với người khác hoặc để dành một nửa cho bữa ăn sau
- Yêu cầu các loại nước chấm và sốt trộn được để riêng. Sử dụng lượng nhỏ hơn

Tìm hàm lượng natri trên nhãn thực phẩm

Hầu hết các thực phẩm đóng gói đều có bảng Thành phần Dinh dưỡng (Nutrition Facts) cho biết hàm lượng natri có trong thực phẩm đó.

Sử dụng bảng Thành phần Dinh dưỡng để giúp bạn chọn các loại thực phẩm có lượng muối thấp hơn. Giá trị phần trăm hàng ngày (% DV) cho bạn biết thực phẩm đó có ít hay nhiều natri.

- 5% DV hoặc thấp hơn là ít
- 15% DV hoặc cao hơn là nhiều

Hầu hết các loại thực phẩm đóng gói có hàm lượng natri cao hơn 15% giá trị dinh dưỡng hàng ngày đều có biểu tượng dinh dưỡng ở mặt trước bao bì ghi rõ 'lượng natri cao' ('high in sodium'). Biểu tượng là hình kính lúp màu đen trắng.



Xem bao bì thực phẩm để tìm các từ sau: "không chứa natri" ("sodium-free"), "ít natri" ("low sodium"), "giảm natri" ("reduced sodium"), hoặc "không thêm muối" ("no sodium").

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.

added salt") để giúp bạn tìm được các lựa chọn ít natri hơn.

Tôi ăn bao nhiêu natri?

Để ước tính lượng natri bạn tiêu thụ, hãy ghi lại lượng natri trong tất cả các loại thực phẩm và đồ uống bạn ăn và uống trong một ngày. Sau đó, cộng tổng lượng natri bạn đã tiêu thụ. Tìm hàm lượng natri trong bảng Thành phần Dinh dưỡng. Bạn cũng có thể sử dụng bảng dưới đây, hoặc bạn có thể tìm hàm lượng natri của một loại thực phẩm cụ thể trong [Tờ Dinh dưỡng của Canada \(Canadian Nutrient File\)](#).

Còn các chất thay thế muối thì sao?

Một số chất thay thế muối có chứa kali. Nếu bạn bị bệnh thận hoặc đang dùng thuốc hạ huyết áp, hãy tham khảo ý kiến của chuyên gia chăm sóc sức khỏe trước khi sử dụng chất thay thế muối có chứa kali.

Để biết thêm thông tin

Cẩm nang Thực phẩm của Canada: Hạn chế các loại thực phẩm chế biến sẵn
<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/explore/healthy-eating-recommendations/limit-highly-processed.html>

Các nguồn thực phẩm chứa natri

Thực phẩm	Khẩu phần ăn	Natri (mg)
Rau củ và trái cây		
Sốt cà chua, đóng hộp	125mL (½ chén)	614
Dưa cải bắp (Sauerkraut), đóng hộp	125mL (½ chén)	496
Sốt pizza, đóng hộp	125mL (½ chén)	463
Đồ chua (chua)	1 nhỏ	447
Nước ép cà chua, đóng hộp	125mL (½ chén)	325
Ô liu	4 quả ô liu	248
Khoai tây nghiền, ăn liền	125mL (½ chén)	191
Rau củ, đóng hộp	125mL (½ chén)	184
Rau củ, đóng hộp, không thêm muối	125mL (½ chén)	25
Nước ép cà chua, đóng hộp, không thêm muối	125mL (½ chén)	13
Rau củ tươi và hầu hết các loại rau củ đông lạnh đều chứa rất ít natri. Tất cả các loại trái cây, bao gồm cả trái cây tươi, đông lạnh, sấy khô và đóng hộp, đều có hàm lượng natri thấp.		
Các loại hạt ngũ cốc		
Nhân bánh mì, hỗn hợp khô	125mL (½ chén)	506
Mì ống (macaroni) và phô mai, loại đóng hộp	125mL (½ chén)	459
Cơm trộn, nêm gia vị	125mL (½ chén)	365
Bánh mì vòng (bagel), nguyên cám	½ bánh mì vòng (bagel)	288
Bánh quy giòn (cracker), bánh mặn (saltine)	10 bánh quy mặn (saltine)	282

Bánh mì cuộn (bread roll), nguyên cám	1 cuộn	224
Bánh muffin, loại bán sẵn	1 nhỏ	222
Bánh mì, nguyên cám, loại bán sẵn	1 lát	213
Ngũ cốc nóng, ăn liền	175mL (¾ chén)	194-241
Bánh kếp (pancake), đông lạnh	1 bánh kếp	189
Thanh granola	1 thanh	128
Ngũ cốc lạnh	125mL (½ chén)	102-158
Gạo lứt	125mL (½ chén)	5
Yến mạch (oatmeal)	175mL (¾ chén)	3
Các loại ngũ cốc được nấu không thêm muối như gạo, lúa mạch, diêm mạch (quinoa), lúa mì và mì ống nguyên hạt có hàm lượng natri thấp.		
Thực phẩm giàu đạm		
Thịt nguội Prosciutto	75g (2 ½ oz)	1,458
Thịt xông khói (bacon)	75g (2 ½ oz)	1,263
Xúc xích Pepperoni	75g (2 ½ oz)	939
Phô mai chế biến dạng lát	50g (1 ½ oz)	907
Hạt đậu/đỗ bỏ lò, không nêm gia vị, đóng hộp	175mL (¾ chén)	644
Xúc xích, chorizo	75g (2 ½ oz)	540
Thịt viên đông lạnh	75g (2 ½ oz)	500
Phô mai Feta	50g (1 ½ oz)	458
Gà viên chiên (Chicken nuggets)	75g (2 ½ oz)	420
Phô mai làm từ sữa gạn kem (cottage), loại thường	125mL (½ chén)	368
Phô mai Mozzarella	50g (1 ½ oz)	355
Phô mai Cheddar	50g (1 ½ oz)	322
Thanh cá viên chiên (Fish sticks)	75g (2 ½ oz)	302
Cá hồi, đóng hộp, ướp muối	75g (2 ½ oz)	293-306
Nước sữa (Buttermilk)	250mL (1 chén)	272
Thịt gà, quay tẩm gia vị	75g (2 ½ oz)	235-544
Hạnh nhân, rang muối	60 ml (¼ chén)	174
Trứng, nguyên quả	2 quả trứng	125
Sữa, 2%	250mL (1 chén)	121
Cá hồi, bỏ lò	75g (2 ½ oz)	100

Để biết thêm về các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lặn tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.

Ức gà, nướng	75g (2 ½ oz)	53
Đậu phụ, loại thường	175mL (¾ chén)	10
Đậu gà, đóng hộp, không thêm muối	175mL (¾ chén)	8
Hạnh nhân, không muối	60 ml (¼ chén)	1
Thịt tươi và đông lạnh chưa qua chế biến, thịt gia cầm và cá, đậu/đỗ và đậu lăng khô, các loại quả hạch và hạt không thêm muối cũng như các loại bơ hạt có hàm lượng natri thấp.		
Khác		
Muối ăn	5mL (1 thìa cà phê)	2,373
Nước tương/xì dầu	15mL (1 thìa canh)	1,244
Pizza đông lạnh, thịt và rau củ	1 lát (35 g)	827
Nước dùng bò	250mL (1 chén)	812
Súp mì gà, đóng hộp	250mL (1 chén)	740
Sốt Teriyaki	15mL (1 thìa canh)	700
Gia vị taco	15mL (1 thìa canh)	625
Sốt salsa, ăn liền	60mL (¼ chén)	463
Sốt trộn Caesar	15mL (1 thìa canh)	180
Tương cà chua	15mL (1 thìa canh)	138
Đồ uống thể thao	250mL (1 chén)	101
Bơ thực vật hoặc bơ động vật mềm, có muối	15mL (1 thìa canh)	93-95
Bơ thực vật hoặc bơ động vật mềm, không muối	15mL (1 thìa canh)	2

g = gam, mL = mililit, Tbsp = thìa canh, tsp = thìa cà phê

Nguồn: [Tờ thông tin Dinh dưỡng Canada](#)