

SÁT THỦ THẦM LẶNG



Muối là một chất rất cần thiết cho sự sống của con người. Hầu như trong tất cả mọi bữa cơm, dù chay hay mặn, đều có sự hiện diện của muối trong thức ăn.

Muối cũng xâm nhập cả vào lãnh vực văn chương bình dân truyền khẩu của văn hóa Việt Nam, như “Cá không ăn muối cá ươn, con cãi cha mẹ trăm đường con hư” (giáo dục con cái) hay “Miệng ăn mắm ăn muối, đừng có nói bậy bạ không nên” (có tính cách dị đoan, sợ đụng chạm đến thánh thần) hoặc bình dân hơn thì: “Còn trẻ quá mà tóc đã điểm muối tiêu rồi!” (có người dám nói là tại vì xấu máu) và chót hết là “Ông chủ tao đã đi bán muối rồi” (tức là ông đã đi tâu suốt về bên kia thế giới).

Trong chuyện bếp núc thì có muối mè, muối tiêu, muối ớt, muối sả, hạt vẹt muối, cà muối, v.v... Còn có khát nước thì làm bậy một ly nước đá chanh muối cũng đã lắm.

Muối giúp cho món ăn bớt nhạt nhẽo, tăng khẩu vị và dễ bắt cơm hơn, nhưng trở trêu thay ngày nay khoa học cho biết muối cũng là đầu mối của nhiều vấn đề sức khỏe... có thể làm chết người.

Khoa học gán cho muối một cái tên: sát thủ thầm lặng, giết người một cách âm thầm lặng lẽ.

Video: CDC Salt Matters: Preserving Choice, Protecting Health

<https://www.youtube.com/watch?v=XQ9e766K5ZI>

* * *

Muối và sức khỏe

Con người ta sống được là nhờ có muối, nói đúng ra là nhờ chất sodium trong muối ... Sodium rất thiết yếu trong việc điều hòa và giúp thể dịch trong cơ thể được giữ ở một mức độ thích nghi.

Sodium cũng còn dự phần trong các hoạt động biến dưỡng như giúp vào hoạt động dẫn truyền mệnh lệnh thần kinh, hấp thụ dưỡng chất của tế bào và co thắt của các cơ. Nhu cầu về muối thay đổi tùy theo tuổi tác, trọng lượng cơ thể, nếp sinh hoạt và cũng tùy theo sức khỏe của mỗi người.

Ở người có sức khỏe bình thường, sự thặng dư sodium được thận loại bỏ ra ngoài theo nước tiểu. Ở một số người khác có tính nhạy cảm với muối, thì sự loại bỏ sodium như vừa kể không mấy dễ dàng nên tỉ lệ chất này không ngừng gia tăng lên mãi kéo theo hiện tượng giữ nước trong gian bào và trong máu.

Để thích nghi với sự gia tăng của một khối lượng máu quá lớn, tim phải làm việc nhiều hơn và mạnh hơn đồng thời hệ thống mạch máu phải giãn nở thêm hơn. Áp lực lưu thông của máu trong huyết quản nếu vượt qua một giới hạn nào đó sẽ được xem là hiện tượng cao máu (hypertension).

Khi đo huyết áp, ở người bình thường giới hạn tối đa không nên vượt qua là 140/90. Đối với những người đang bị bệnh tiểu đường thì giới hạn tối đa là 130/80. Trong các trường hợp huyết áp động mạch có vẻ cao hơn bình thường thì bạn cần phải đi khám bác sĩ.

Khoa học gọi hiện tượng cao máu là sát thủ thầm lặng (tueur silencieux, silent killer) vì lẽ nó giết ta một cách thật âm thầm, bất ngờ mà không báo hiệu ra một triệu chứng gì trước đó cả. Tuổi tác càng cao thì sức đàn hồi của động mạch lại càng giảm vì vậy bệnh cao máu càng dễ

xuất hiện, rất nguy hiểm vì có thể gây ra tai biến mạch máu não (stroke, accident vasculaire cérébral AVC).

Tất cả các nhà khoa học trên thế giới đều chỉ đích danh sự thặng dư muối như là một trong những nguyên nhân chính gây ra bệnh cao huyết áp động mạch.

Để theo dõi huyết áp của mình một cách thường xuyên, bạn có thể mua một cái máy để mỗi ngày tự đo lấy huyết áp của mình. Bạn cũng có thể ghé vào bất kỳ những pharmacies lớn nào tại Hoa Kỳ hay Canada để nhờ họ đo giúp. Dịch vụ này hoàn toàn miễn phí!

Các loại sodium

Muối (chlorure de sodium) dùng để nêm nếm thức ăn tức muối bột, chỉ chiếm có một phần nhỏ trong tổng số lượng sodium thật sự được sử dụng. Số còn lại bao gồm sodium hiện diện một cách tự nhiên trong thực vật rau cải, trái cây. Cuối cùng là các loại sodium khác, không ở dưới dạng muối, được sử dụng để pha trộn vào thực phẩm biến chế. Mục đích chính là để giúp gia tăng phẩm chất, hương vị, màu sắc và để việc tồn trữ được kéo lâu dài hơn.

Ngoài việc sử dụng muối để bảo quản, sodium còn giúp sản phẩm tăng tính giữ nước và thêm cân. Đây là hiện tượng thường thấy trong kỹ nghệ sản xuất thịt nguội (charcuterie) thí dụ như saucisse, jambon, lạp xưởng v.v...

Muối ẩn là gì?

Sự kiện thực phẩm công nghiệp có chứa nhiều muối như pizza, chip, BigMac, Gà rán KFC, đậu phộng rang, v.v... cũng khiến người tiêu thụ dễ bị khát nên có khuynh hướng cần phải uống nước và đương nhiên giúp nhà hàng tăng số bán các loại nước ngọt như Coke, Pepsi, Seven Up...

Các loại muối sodium này được gọi là muối ẩn (caché, hidden) rất nguy hiểm vì chúng ta không thể thấy chúng được. Đó là Nitrite de sodium và erythorbate de sodium (dùng trong kỹ nghệ thịt nguội để ướp lạp xưởng, saucisse, jambon, hot dog, nem...), Bicarbonate de sodium còn gọi là baking powder (men, bột nở để làm bánh), Phosphate de sodium, Benzoate de sodium (trong trái cây khô), Citrate de sodium (trong các loại đồ hộp), Propionate de sodium (giúp bánh mì không bị mốc meo) và chót là Monosodium glutamate (MSG) mà chúng ta quen gọi là bột ngọt ... Sản phẩm có chứa muối sodium nhưng ăn lại không thấy mặn. Chết người là chỗ đó!

Những chất gì có thể thay thế được muối?

Trên thị trường cũng có một số sản phẩm có thể được dùng để thay thế muối ăn (Salt substitute) vì chứa rất ít hoặc không có chứa sodium gì hết. Thông thường thì những sản phẩm loại này lại chứa quá nhiều potassium nên không mấy thích hợp cho một số người.

Thức ăn nào có chứa nhiều sodium?

Hầu như thức ăn, thức uống nào cũng có chứa ít nhiều sodium hết. Sodium có trong thịt, thịt nguội charcuterie (jambon, saucisse), thịt bacon, lạp xưởng, tôm cá, trong đồ conserve, các lon súp, các lon rau đậu, các lon nước ép trái cây như tomato juice, cocktail aux légumes V8, Clamato, trong thức ăn đông lạnh frozen meals, plats cuisinés surgelés (TV dinner), trong các viên cube để làm bouillon, trong các loại fast food (pizza, hamburger, Gà KFC, McCroquettes...), trong tất cả các loại chip, crackers, bretzels, mais soufflé (bắp nổ), mì gói ramen, trong sữa, bơ (loại salé), margarine, fromage fondu, fromage à tartiner, ketchup, trong nước khoáng (mineral water) như Vichy celestin, cải chua choucroute (sauerkraut) và cả trong rau quả chẳng hạn như celeri ... Đối với các món ăn VN, món ăn nào mặn là có nhiều muối tức phải chứa nhiều chất sodium rồi, chẳng hạn như tương, chao, miso, nước tương, dầu hào, nước mắm, các loại cá khô

(cá sặc, cá lóc), cá mặn, tép rang, tôm khô, khô bò, dưa mắm, các loại mắm như mắm nêm, mắm ruốc, mắm ruột, mắm kho, mắm chưng, bún mắm, thịt kho, cá kho tộ, tôm kho Tàu, cua rang muối, hột vịt muối, xoài tượng chấm nước mắm đường, v.v...

Ăn nhiều sodium: hãy coi chừng

Theo Santé Canada cho biết, mỗi người dân Canada tiêu thụ trung bình tới 8gr muối (gần 2 muỗng café) trong một ngày, nghĩa là gấp hai lần số lượng cho phép ở người trưởng thành ...

Ở những người có sức khỏe bình thường thì cơ thể tự điều hòa lượng sodium sử dụng bằng cách thải bớt ra ngoài qua mồ hôi, qua nước tiểu và qua phân. Đối với một số người khác, sự thặng dư sodium sẽ có hại cho tim thận, cũng như làm tăng huyết áp động mạch và có thể dẫn đến tai biến mạch máu não rất nguy hiểm ...

Tiêu thụ quá nhiều sodium sẽ kéo theo mất mát calcium qua thận và có thể dẫn đến tình trạng loãng xương (osteoporosis) và có nguy cơ dễ bị gãy xương. Ngược lại, một tình trạng thiếu sodium rất hiếm thấy xảy ra do vấn đề ăn uống thiếu thốn. Thiếu sodium sẽ làm cho cơ thể bị mất nước (deshydratation). Sự kiện này có thể thấy xảy ra trong trường hợp xuất mồ hôi quá nhiều, bị tiêu chảy lâu ngày, hoặc do ói mửa dữ dội. Ngoài ra việc uống quá nhiều thuốc lợi tiểu (diuretic) để mong giảm cân cho ốm cũng dễ đưa đến tình trạng cơ thể bị thiếu sodium..

Di truyền cũng có thể là một nguyên nhân gây ra huyết áp cao. Người ta ước lượng có từ 10 đến 30% dân số Bắc Mỹ có mang sẵn trong người gene cao máu.

Một số nhà khoa học thì cho rằng sodium không phải là nguyên nhân trực tiếp của vấn đề làm cao huyết áp. Nó chỉ làm trầm trọng thêm các yếu tố khác liên quan với bệnh lý này mà thôi. Ngoài muối ra, một số yếu tố khác như thuốc lá, nếp sống ít vận động, béo phì, stress cũng ảnh hưởng đến việc làm tăng huyết áp động mạch.

Tháng tư, 2007 tạp chí Hypertension có đăng tin một nhóm khảo cứu gia thuộc Đại học Bristol Anh Quốc qua thí nghiệm trên chuột đã nhận diện được nguyên nhân gây hiện tượng gia tăng huyết áp. Đó là protein Junctional Adhesion Molecule-1 (JAM-1)... JAM-1 được tìm thấy trong lớp tế bào endothelium, tức các tế bào lát trong lòng các mạch máu não bộ. Sự kiện khá đặc biệt là JAM-1 có tác dụng giam giữ các bạch huyết cầu, gây nên tình trạng viêm sưng (inflammation) não, cản trở việc lưu thông máu và giới hạn nguồn cung cấp oxy trong đầu. Với khám phá quá mới mẻ này, các nhà khoa học nghĩ rằng trong tương lai phương cách trị liệu bệnh cao máu có thể sẽ được duyệt xét lại.

Vậy các bạn hãy cẩn thận. Ăn mặn quá có hại cho sức khỏe. Cơ quan American Heart Association khuyến cáo mọi người nên giảm số lượng muối dùng hằng ngày, không nên vượt quá một muỗng cà phê (5,5gr) tương đương với 2400mg sodium (muối chứa 40% sodium và 60% chlore). Trong thực tế, chúng ta tiêu thụ nhiều gấp bội số lượng trên.

Tại Canada luật bắt buộc nhà sản xuất phải trộn thêm 0,01% iode (iodure de potassium) vào muối bán để ngừa bướu cổ (goiter, goitre) do tình trạng tuyến giáp trạng thiếu iode gây ra.

Cách ăn kiêng, ít muối, ít sodium

Những ai đang có vấn đề tim mạch, huyết áp cao, thận yếu hoặc đang bị tiểu đường thì nên cẩn thận trong việc ăn uống. Không nên ăn mặn quá, quên muối luôn càng tốt. Tùy theo tình trạng của bệnh nhân mà bác sĩ sẽ kê ra các cách ăn kiêng thích hợp.

Trong thực tế, tại Canada và Hoa Kỳ luật bắt buộc nhà sản xuất phải nêu rõ số sodium chứa trong sản phẩm. Nhãn hiệu dinh dưỡng Nutrition Facts ghi trên sản phẩm có thể giúp chúng ta

có một ý niệm về sodium trong món hàng. Nếu bạn muốn tính ra số lượng muối thì phải lấy số lượng sodium và nhân cho 2,5. Thí dụ 500mg sodium x 2,5= 1250mg muối (hay 1,25g), và nhớ rằng đây chỉ là số lượng sodium của một phần chuẩn (par portion, per serving size) mà thôi.

Ăn càng nhiều thì số lượng muối càng tăng!

Theo FDA Hoa Kỳ

Nhìn nhãn hiệu dinh dưỡng (nutrition facts label) trên bao bì để giới hạn lượng sodium ăn vào.

<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm315393.htm>

Bản % giá trị dinh dưỡng hằng ngày hay % DV (%Daily Value)

5%DV (120mg) hay thấp hơn cho mỗi phần chuẩn: có nghĩa là sodium thấp (tốt)

20% DV (480mg) hay nhiều hơn cho mỗi phần chuẩn có nghĩa là sodium cao (nên tránh)

Tại Hoa Kỳ, các từ sau đây có nghĩa là gì?

- Salt/Sodium-Free → Less than 5 mg of sodium per serving
- Very Low Sodium → 35 mg of sodium or less per serving
- Low Sodium → 140 mg of sodium or less per serving
- Reduced Sodium → At least 25% less sodium than in the original product
- Light in Sodium or Lightly Salted → At least 50% less sodium than the regular product
- No-Salt-Added or Unsalted → No salt is added during processing, but not necessarily sodium-free. Check the Nutrition Facts Label to be sure!

Trên 75% sodium của thức ăn có nguồn gốc từ thực phẩm đóng hộp và từ thức ăn nhà hàng. Đa số người Mỹ tiêu thụ quá nhiều sodium và Sodium liên quan đến hiện tượng cao máu, có nguy cơ gây ra bệnh tim bệnh thận, bệnh thận và tai biến mạch máu não.

Theo CFIA Canada, những từ sau đây có nghĩa là gì?

Cơ quan Kiểm tra thực phẩm Canada (CFIA), thông qua luật về nhãn hiệu đã quy định rõ rệt những từ ngữ được cho phép ghi trên bao bì, thí dụ:

- SANS SEL ou SANS SODIUM: sản phẩm không được chứa hơn 5mg sodium cho một phần chuẩn (per serving, par portion). Đây là loại sản phẩm chứa ít muối, ít sodium nhất.
- SANS SEL AJOUTÉ ou NON SALÉ: Không có thêm muối vào thức ăn. Các nguyên liệu sử dụng cũng không có chứa một lượng sodium nào đáng kể hết.
- FAIBLE TENEUR EN SEL ou EN SODIUM ou HYPOSODIQUE: Thức ăn chứa 50% muối (hay sodium) ít hơn sản phẩm bình thường và cũng không thể có hơn 40mg sodium cho 100g (nếu là cheddar cheese) cũng như không thể có hơn 80mg sodium cho 100g nếu là thịt hay cá. Được kể như sản phẩm để ăn kiêng (diète).

CFIA-Allégations relatives au sodium (sel)

<http://www.inspection.gc.ca/aliments/etiquetage/l-etiquetage-des-aliments-pour-l-industrie/allegations-relatives-a-la-teneur-nutritive/exigences-particulieres-concernant-les-al>

Muối, một vấn đề lo ngại của nhiều quốc gia

World Action on Salt and Health (WASH) là một tổ chức quốc tế quy tụ trên 200 chuyên gia đến từ 48 quốc gia đã thực hiện một cuộc điều tra về hàm lượng muối của 30 sản phẩm giống nhau được bán trong các hệ thống siêu thị và nhà hàng Fast food trên khắp thế giới.

Riêng đối với Canada, kết quả thật đáng ngại vì có nhiều món hàng cho thấy có chứa một hàm lượng muối 17 lần nhiều hơn sản phẩm đồng loại bán ở các xứ khác. Thủ phạm bị nêu đích danh, đó là Kellogg's, Burger King và McDonald's (Le Peril blanc, Protégez Vous, No Mai 2007).

WASH cho biết vấn đề muối không phải chỉ thuần túy giới hạn ở các món như hamburger, khoai Tây chiên hoặc vài loại céréale đầu, nhưng theo họ nguồn sodium quan trọng và đáng ngại nhất xuất phát từ các loại thịt nguội (charcuterie), thịt biến chế, chip, bánh biscuit, crackers, craquelins, bánh mì khô (biscottes), thức ăn làm sẵn đóng hộp (plats cuisinés), các loại sauces, soupe lon, bột pha thành soupe, nói chung là trong các loại thực phẩm biến chế công nghiệp.

Coi chừng, có khi một thức ăn có nhiều sodium không nhất thiết là phải có vị mặn lúc ăn vào đâu. Sodium có thể thấy trong bánh mì, trong các thỏi cóm céréale (barres tendres, chewy granola bars) và thậm chí... có thể thấy cả trong cà rem nữa (alginate de sodium).

Nhiều quốc gia trong khối Liên Âu đã ý thức rằng sự thặng dư muối là một vấn đề y tế công cộng quan trọng...

Tại Phần Lan (Finlande), sự can thiệp của chính phủ vào vấn đề muối từ những năm 1970 đến cuối những năm 1990 đã làm cho sự tiêu thụ muối giảm xuống còn 30%...

Ở Anh quốc, cơ quan Food Standards Agency năm 2003 đã tung ra chiến dịch nhằm kích động giới kỹ nghệ hạn chế lượng sodium trong một số mặt hàng chẳng hạn như trong các lon súp, rau cải đóng hộp, bánh mì và fromage. Mục đích chính của chiến dịch nhằm cắt giảm 1/3 số muối tiêu thụ ở mỗi người dân Anh xuống để không được vượt quá giới hạn 6gr/ngày...

Tại Pháp, cơ quan Agence Francaise de Sécurité Sanitaire des Aliments cũng rất quan tâm đến vấn đề muối trong các sản phẩm bán trên thị trường. Năm 2002 chính phủ Pháp đã đặt ra một chương trình nhằm giảm thiểu sự tiêu thụ muối ở người dân xuống 20% trong vòng năm năm...

Tại Canada, dù rằng mối nguy cơ của muối đã quá rõ rệt rồi nhưng bộ luật Loi sur les Aliments et Drogues vẫn không xem muối như một chất phụ gia (food additive) nên không ấn định hàm lượng tối đa sodium dùng trong thực phẩm. Muối chỉ được xem như là một nguyên liệu bình thường mà thôi.

Kết luận

Hình như dân VN mình có thói quen ăn rất mặn. Không biết có phải đây là nhu cầu tự nhiên của các dân tộc ở những xứ nóng, nhất là đối với những người lao động nặng nhọc thường hay bị đổ mồ hôi nên mất nhiều sodium hay không? Ngày xưa lúc còn nhỏ chúng ta cũng thường hay nghe người lớn nói là ăn mặn cho chắc da, chắc thịt, cho khỏe đó sao?

Muối, đường và mỡ là ba vấn đề quan trọng mà không ai lại có thể thờ ơ được. Đây cũng là mối lo ngại chính yếu của những người lớn tuổi lúc ăn uống. Đối với một số người kể cả tác giả, thói quen ăn mặn cũng không dễ gì một sớm một chiều mà bỏ đi được. Thôi thì chúng ta hãy cố gắng ráng bỏ bớt muối được chừng nào tốt chừng đó..!.

Nguyễn Thượng Chánh, DVM

Montreal, 2014

Tham khảo:

- [Sodium: How to tame your salt habit](#)
- Normand K Hollenberg, MD, PhD: The influence of dietary sodium on blood pressure. The Journal of the American College of Nutrition, vol 25, no9003, 2006.
- Rémi Maillard: Le Péril Blanc. Protégez-Vous, no mai, 2007.
- Hidefumi Waki et al: [Junctional Adhesion Molecule-1 Is Upregulated in Spontaneously Hypertensive Rats. Evidence for a Prohypertensive Role Within the Brain Stem. Hypertension, April 9, 2007](#)
- Video: Say no to salt

