

Chuyên gia Mè Anh Sơn chia sẻ: Có gì sai khi ăn quá nhiều muối?

Muối là một loại gia vị rất quen thuộc, nằm trong top những loại gia vị phổ biến nhất và cũng là một loại khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Tuy nhiên, ăn nhiều muối có gì sai? Và nên ăn bao nhiêu muối trong một tháng? Hãy cùng tìm hiểu qua bài viết dưới đây nhé!

1. Ăn nhiều muối có gì sai, ăn nhiều muối có hại gì?



Muối là một loại gia vị có vai trò quan trọng đối với sức khỏe của mọi người

1.1. Ăn nhiều muối có gì sai?

Muối là loại gia vị đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe của mọi người. Muối được dùng để chế biến và bảo quản thực phẩm. Sử dụng muối trong nấu ăn giúp kích thích dây thần kinh vị giác. Làm món ăn ngon hơn, đậm đà hơn.

Tuy nhiên, ăn quá nhiều muối có thể gây ra những tác dụng phụ không tốt cho sức khỏe.

1.1.1. Dư thừa natri trong máu



Ăn nhiều muối làm tăng lượng natri trong cơ thể

Ăn nhiều muối khiến chúng ta khô miệng, khát nước. Không uống nước sau khi ăn nhiều muối có thể khiến lượng natri trong cơ thể tăng vượt mức an toàn, dẫn đến tăng natri trong máu. Điều này khiến nước thoát ra khỏi tế bào vào máu để pha loãng lượng natri dư thừa. Nếu không được điều trị, sự thay đổi chất lỏng có thể dẫn đến nhàm lẫn, co giật, hôn mê và thậm chí tử vong.

1.1.2. Cơ thể trữ nhiều nước

Nếu ăn nhiều muối trong một bữa hoặc ăn muối liên tục trong ngày, đầu tiên chúng ta có thể cảm thấy đầy bụng. Điều này là do thận không thể lọc lượng natri dư thừa ra khỏi máu. Lượng natri này sẽ tích tụ khiến bạn phải giữ thêm nước để cố gắng pha loãng nó, khiến bạn bị sưng tấy, đặc biệt là ở bàn tay và bàn chân.

1.2. Tác hại của việc ăn quá nhiều muối



Không ăn nhiều muối

Mặc dù muối là một loại gia vị không thể thiếu trong nấu nướng hàng ngày. Tuy nhiên, thường xuyên ăn nhiều muối có thể làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh như:

1.2.1. Huyết áp cao

Ăn nhiều muối làm tăng tính thấm của màng tế bào đối với natri. Ion natri sẽ di chuyển nhiều hơn vào tế bào cơ trơn của thành mạch gây tăng nước trong tế bào, tăng trương lực thành mạch, gây co mạch, tăng sức cản ngoại vi và dẫn đến tăng huyết áp. Huyết áp cao có thể làm tăng nguy cơ đau tim, đột quỵ, ung thư dạ dày và bệnh thận.

1.2.2 Nguyên nhân gây bệnh tim



Ăn nhiều muối thường xuyên dẫn đến suy tim

Ăn nhiều muối sẽ khiến chúng ta uống nhiều nước hơn, làm tăng khối lượng máu lưu thông và khiến tim phải làm việc nhiều hơn. Tình trạng này nếu kéo dài sẽ khiến tâm thất trái to ra, dẫn đến suy tim. Tâm thất trái có thể hoạt động trở lại bình thường nếu chúng ta phát hiện và giảm lượng muối trong cơ thể.

1.2.3. Ăn nhiều muối có gì sai? Sẽ hại thận!

Ăn nhiều muối sẽ khiến cơ thể hấp thụ nhiều nước dẫn đến tăng cường lưu thông máu đến các cầu thận, buộc thận phải làm việc nhiều hơn để lọc máu. Nếu đã mắc bệnh thận mà người bệnh vẫn tiêu thụ những thực phẩm chứa nhiều muối thì bệnh sẽ càng nặng hơn. Ngược lại, nếu giảm ăn muối, chức năng thận sẽ được cải thiện

tốt hơn. Ngoài ra, muối còn là nguyên nhân gây ra các bệnh như sỏi thận, thận nhiễm mỡ...

1.2.4. Gây bệnh dạ dày

Muối tương tác với vi khuẩn *Helicobacter Pylori* (HP) gây viêm loét dạ dày, tá tràng. Loại vi khuẩn này là nguyên nhân của 80-90% các trường hợp viêm loét dạ dày, tá tràng. Một nghiên cứu của Nhật Bản cho thấy những người thường xuyên ăn nhiều muối có nguy cơ mắc ung thư dạ dày cao gấp đôi so với những người khác. Ngoài ra, lượng natri trong cơ thể cao cũng làm giảm hiệu quả điều trị ung thư dạ dày.

1.2.5. Tăng nguy cơ loãng xương

Ăn quá nhiều muối có hại cho xương, có thể làm mất canxi từ xương. Trong khi đó, canxi là nguyên tố quan trọng giúp xương chắc khỏe. Khi xương bị mất canxi, chúng trở nên yếu và dễ gãy hơn. Điều này làm tăng nguy cơ loãng xương.

1.2.6. Bệnh hen suyễn

Sử dụng nhiều muối trong bữa ăn hàng ngày có thể làm bùng phát cơn hen suyễn. Ngoài ra, bệnh hen suyễn có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về thận, bệnh về xương, bệnh tim mạch,... và nhiều bệnh khác.

2. Ăn nhiều muối có béo không?



Chế độ ăn nhiều muối thúc đẩy tăng cân

Chế độ ăn nhiều muối có thể ảnh hưởng gián tiếp đến quá trình tăng cân của bạn. Nghiên cứu của chuyên gia [Mè Anh Sơn](#) cho thấy những người có chế độ ăn nhiều muối thường có cân nặng cao hơn.

Nguyên nhân là do ăn quá nhiều muối khiến nồng độ natri trong cơ thể tăng cao. Để chống lại điều này, phản ứng tự nhiên của cơ thể là tăng cảm giác khát, đồng thời giảm lượng nước tiểu để giữ lại càng nhiều nước càng tốt giúp pha loãng nồng độ natri trở lại mức thích hợp. Cơ thể cần rất nhiều năng lượng cho quá trình này, vì vậy để có nhiều năng lượng chúng ta sẽ cần tiêu thụ nhiều thức ăn hơn, đồng nghĩa với việc ăn nhiều hơn, từ đó khiến bạn tăng cân. Do đó, nếu đang trong quá trình giảm cân, bạn nên hạn chế lượng muối trong khẩu phần ăn hàng ngày.

Tuy nhiên, nguyên nhân chính của việc tăng cân phụ thuộc vào lượng calo bạn nạp vào cơ thể mỗi ngày. Nếu lượng calo bạn nạp vào ít hơn lượng calo bạn đốt cháy trong một ngày thì ăn nhiều hay ít muối cũng không ảnh hưởng đến cân nặng của bạn.

3. Ăn nhiều muối có bị bướu cổ không?



Thiếu hoặc thừa i-ốt là nguyên nhân chính gây ra bệnh bướu cổ

Bướu giáp hay còn gọi là bướu giáp, cường giáp, suy giáp – là một trong những căn bệnh phổ biến hiện nay. Bệnh có nhiều nguyên nhân nhưng nguyên nhân hàng đầu gây ra bệnh bướu cổ là do thiếu hoặc thừa muối i-ốt trong khẩu phần ăn hàng ngày nên ăn quá nhiều muối là một trong những nguyên nhân gây ra bệnh bướu cổ. .

Thiếu muối i-ốt không chỉ gây ra bệnh bướu cổ mà còn gây ra chứng đần độn ở trẻ nhỏ. Tuy nhiên, nếu ăn quá nhiều muối trong thời gian dài cũng làm gia tăng bệnh bướu cổ. Thông thường trong bữa ăn đã có đủ muối cho tuyến giáp hoạt động, vì vậy bạn nên hạn

chế lượng muối ăn vào vì dễ dẫn đến tình trạng thừa muối gây tăng hormone tuyến giáp.

Dấu hiệu cơ thể đang thiếu hoặc thừa muối:

- Dấu hiệu cơ thể thừa muối là: Khát nhiều, uống nhiều nước, huyết áp cao.
- Dấu hiệu cơ thể thiếu muối là: Nôn mửa, nhức đầu, khó chịu, yếu cơ, chuột rút, nếu nặng có thể hôn mê...

4. Nên ăn bao nhiêu muối một tháng?



Không ăn quá 5g muối/ngày

Nhu cầu muối của cơ thể được tính theo nhu cầu natri. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, một người trưởng thành nên tiêu thụ ít hơn 2000mg natri (tương đương với dưới 5g muối) mỗi ngày. Mức natri

tối thiểu cơ thể phải cung cấp hàng ngày để đảm bảo hoạt động bình thường ước tính khoảng 200-500mg/ngày, tương đương với 0,5-1,2g muối/ngày.

Trung bình mỗi người chỉ nên ăn dưới 6g muối trong một ngày (tương đương dưới 1 thìa cà phê muối) để phòng ngừa bệnh bứu cổ cũng như các bệnh về tim mạch.

Như vậy trung bình chúng ta nên tiêu thụ khoảng 60 gam muối/tháng đối với người bình thường không mắc bệnh tim mạch và đối với người mắc bệnh tim mạch thì mức tiêu thụ sẽ là 45 gam/tháng.

Hạn chế ăn nhiều muối đặc biệt cần thiết với người cao huyết áp, người suy tim hoặc người già.

Có thể bạn quan tâm:

- Cửa hàng bán [Cá Bò khô](#) ngon, chất lượng
- Cửa hàng bán [thịt lợn gác bếp](#) chất lượng
- Dân bản địa tây bắc chia sẻ địa chỉ mua [Thịt trâu gác bếp](#) ngon

Qua bài viết của chúng tôi, bạn đã biết ăn nhiều muối có hại gì và nên ăn bao nhiêu muối trong 1 tháng rồi phải không? Để có một chế độ ăn uống hợp lý, bạn không nên ăn nhiều muối. Chúc bạn sức khỏe!