

Các Chỉ Dẫn Ăn Ít Muối (Sodium) Hơn

Chúng ta cần một 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 nhiều hơn mức này. Để giảm rủi ro mắc bệnh kinh niên, quý vị hãy giới hạn ăn ít hơn 2300mg.

Lập kế hoạch trước có thể giúp làm giảm số lượng sodium trong chế độ ăn của quý vị. Hãy dùng thông tin trong tờ chỉ dẫn này để thực hiện các sự chọn lựa ăn ít muối hơn.



Các bước quý vị có thể thực hiện

1. Hạn chế thực phẩm chế biến qua nhiều công đoạn

- Các thực phẩm chế biến qua nhiều công đoạn là nguồn sodium chủ yếu trong chế độ ăn của chúng ta. Các thực phẩm này bao gồm:
 - các sản phẩm bánh mì, bánh ngọt, chẳng hạn như bánh mì, bánh xốp nướng (muffin), bánh cookie, thức ăn tráng miệng, bánh bích quy giòn, các thỏi kẹo cốt (granola bar)
 - thức ăn có pha trộn các thứ, chẳng hạn như bánh pizza, lasagna, các món ăn chính và khai vị được đông lạnh (frozen entrees), khoai tây đông lạnh, và xà lách được chế biến sẵn
 - thịt chế biến, chẳng hạn như xúc xích, thịt nguội, cánh gà chiên, thịt bò băm (burger), xiu mại viên
 - phô mai
 - súp đóng gói và súp đóng hộp sẵn
 - các loại nước sốt và đồ gia vị.
- Nếu quý vị ăn các thực phẩm này, đừng ăn thường xuyên và chỉ ăn với số lượng nhỏ.

2. Chế biến các bữa ăn chính và ăn dặm tốt cho sức khỏe

- Nấu nướng hầu hết các bữa ăn từ đầu bằng cách dùng các thành phần nguyên liệu ít được chế biến sẵn và có ít hoặc không có cho

thêm muối. Các sự chọn lựa tuyệt vời bao gồm:

- n Rau cải và trái cây – trái cây và rau cải tươi và đông lạnh, trái cây đóng hộp có chính nước ép của loại trái cây đó, rau cải đóng hộp có ít muối.
- n Nguyên cám – yến mạch, hạt quinoa, đại mạch, gạo nâu hoặc gạo đỏ Bắc Mỹ, và bánh mì và mì, nui nguyên cám.
- n Các thực phẩm chất đạm – đậu khô hoặc đậu lon có ít sodium, đậu Hà Lan và đậu lăng; cá tươi hoặc cá hộp có ít muối; thịt nạc tươi hoặc đông lạnh, thịt gia cầm, hải sản, và đậu hũ; các loại hạt, hạt không muối, và bơ làm từ các loại hạt đó; trứng, sữa, yaourt, và sữa đậu nành có tăng cường thêm dưỡng chất.
- i Đừng rắc thêm muối khi ăn. Tất cả các loại muối kể cả muối kosher, muối biển, muối hạt, muối xông khói, và muối lấy từ dãy Hy Mã Lạp Sơn (Himalayan salt) là muối có nhiều sodium.
- i Hãy thêm hương vị vào thực phẩm của quý vị mà không cho thêm muối vào:
 - n Thêm tỏi, thêm hành, và gừng vào công thức món ăn.
 - n Dùng các loại rau tươi chẳng hạn như húng quế, ngò, và rau mùi.
 - n Cho thêm tỏi nghiền, mù tạt, chanh vàng, chanh xanh hoặc nước ép trái cam vào nước sốt chua dùng trộn xà lách làm tại nhà.
 - n Rang các loại hạt, hạt không muối mặn, hoặc dừa nạo trước khi cho vào công thức món ăn.
- i Quý vị hãy thử tự mình làm các món xúp, nước sốt, và dầu trộn xà lách. Tìm các công thức nấu ăn nhanh và dễ ở phần “Recipes” trong Tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada tại <https://food-guide.canada.ca/en/>.
- i Dùng các loại nước sốt, nước chấm (gravy) và gia vị mua ở tiệm chẳng hạn như sốt cà chua (ketchup), dưa muối chua, trái ô-liu và nước tương loại có ít sodium hơn, và chỉ dùng với số lượng nhỏ.
- i Nấu mì, nui, cơm, bột ngũ cốc (cereal) nóng và các loại hạt khác mà không cho thêm muối vào.
- i Rửa sạch rau cải đóng hộp và đậu hạt, đậu Hà Lan và đậu lăng

trong lon cho sạch hết muối. Chọn các thứ có "ít sodium" hoặc "không có thêm muối vào" bất cứ khi nào có thể.

- i Chọn trái cây, rau cải còn nguyên, các loại hạt hoặc bắp rang không muối thay cho chip khoai tây, bánh pretzel mặn và các món ăn vặt mặn khác.

3. So sánh nhãn thực phẩm để chọn các thứ có ít sodium nhất

- i Kiểm tra nhãn thực phẩm để tìm các chữ sau đây:
 - n "Không có sodium", "ít sodium", "giảm bớt sodium," hoặc "không có cho thêm muối vào" sẽ giúp quý vị tìm các loại có ít sodium hơn.
- i Giá trị phần trăm hàng ngày (%DV) ghi trên bảng số liệu dinh dưỡng cho quý vị biết nếu một thực phẩm có "chút xíu" hoặc có "rất nhiều" sodium.
 - n 5% DV hoặc ít hơn thì "ít" và 15% DV hoặc hơn là "rất nhiều".
 - n % DV giúp quý vị so sánh các sản phẩm. Các khẩu phần ăn có thể thay đổi tùy theo sản phẩm. Hãy so sánh số lượng sodium có trong một khẩu phần thực phẩm. Chọn sản phẩm có số %DV thấp nhất.

4. Thực hiện các sự chọn lựa lành mạnh hơn khi đi ăn tiệm

- i Thức ăn nhà hàng thường có nhiều muối.
- i Nhiều nhà hàng cung cấp thông tin dinh dưỡng cho các món trong thực đơn của họ.
 - n Hãy tìm thông tin này trước khi quý vị gọi món.
 - n Nó có thể được ghi trên trang web của nhà hàng, trên tờ bích chương hoặc trong tập sách quảng cáo nhỏ.
 - n Kiểm tra thông tin dinh dưỡng của các món trong thực đơn và chọn các thực phẩm có ít sodium hơn.
- i Các mẹo vặt khác khi đi ăn tiệm bao gồm:
 - n Hỏi xem món ăn có thể được làm với ít muối hơn hay không.
 - n Gọi các phần ăn nhỏ hơn.
 - n Chia nhau một món ăn để cùng ăn hoặc để dành phân nửa cho lần ăn sau.

- n Xin để nước cốt và cốt trộn xà lách riêng ra một bên và chỉ dùng ít thôi.



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.

