

Ăn thừa muối và nguy cơ với sức khỏe



Cục Y tế dự phòng, Bộ Y tế

Tháng 10/2024

Nội dung

1. Vai trò của muối
2. Tác hại của ăn thừa muối và khuyến cáo giảm muối
3. Thực trạng tiêu thụ muối và các vấn đề sức khỏe của Việt Nam
4. Các chính sách, biện pháp can thiệp để giảm tiêu thụ muối

Phần 1.

Vai trò của muối

1. Muối là gì

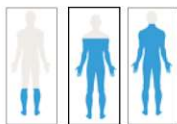
- ❑ Muối (Natri Clorua - NaCl)
- ❑ Muối là một loại gia vị quen thuộc, trong đó Natri là một trong hai nguyên tố chính, chiếm khoảng 40% trọng lượng của muối. **Ăn thừa natri là yếu tố nguy cơ chính đối với SK**
- ❑ **Natri** còn có nhiều trong nước mắm, nước tương, bột canh và nhiều loại gia vị mặn khác.
- ❑ Để giúp cho người dân dễ hiểu, trong nấu, ăn và chế biến thực phẩm, khi nói “**MUỐI**” thì được hiểu là để chỉ tất cả các loại gia vị, thực phẩm chứa nhiều natri chứ không chỉ riêng với muối ăn.



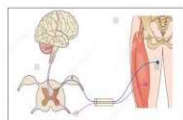
2. Vai trò, chức năng của muối

1

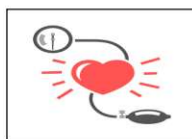
CHỨC NĂNG SINH LÝ CỦA MUỐI



- Duy trì cân bằng dịch thể.



- Dẫn truyền tín hiệu thần kinh – cơ.



- Điều hòa huyết áp.



- Hỗ trợ hấp thụ các chất dinh dưỡng.

Trong cơ thể người, natri đóng vai trò quan trọng để điều chỉnh và duy trì cân bằng dịch thể, cân bằng a xít - bazơ, dẫn truyền tín hiệu thần kinh - cơ, hỗ trợ hấp thụ các chất dinh dưỡng và bảo đảm chức năng bình thường của tế bào.

2. Vai trò, chức năng của muối

2

CHỨC NĂNG ĐIỀU VỊ



- ❑ Tạo vị mặn cho thực phẩm
- ❑ Hỗ trợ giảm đáng kể vị đắng nhưng vị ngọt không mất đi nhiều

3

CHỨC NĂNG BẢO QUẢN



2. Vai trò, chức năng của muối

4

VAI TRÒ KHÁC

- **Ứng dụng của muối trong công nghiệp, sản xuất:** Trong công nghiệp muối tiêu thụ hàng năm chiếm 80% sản lượng muối trên toàn thế giới



- **Ứng dụng của muối trong giao thông:** làm tan băng, tuyết trên đường. Ở Mỹ, gần 40% sản lượng muối được sử dụng cho công việc này.

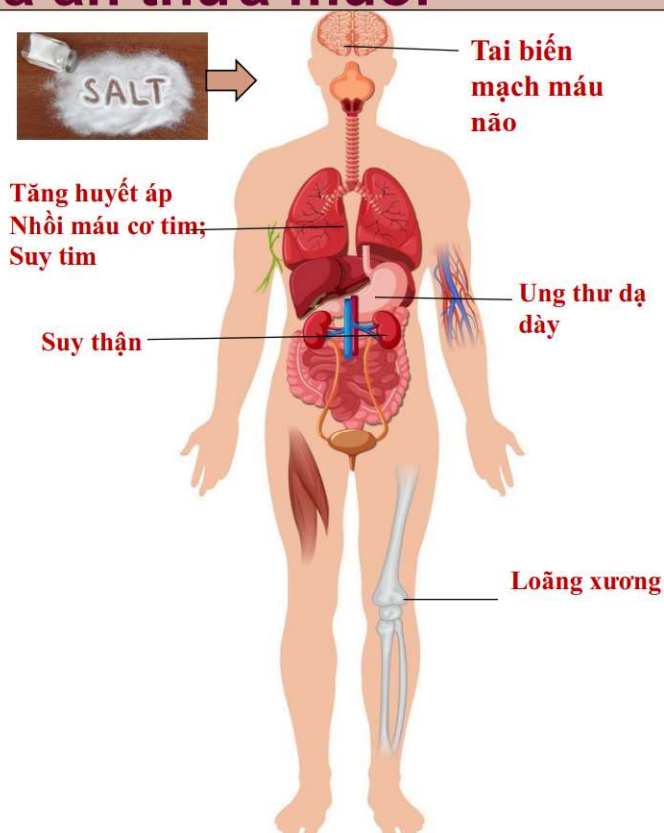
Phần 2.

Tác hại của ăn thừa muối và khuyến cáo giảm muối

1. Tác hại của ăn thừa muối

Mặc dù muối rất cần thiết đối với cơ thể nhưng ăn thừa muối lại gây ra tác hại cho sức khỏe, gây nguy cơ cao mắc các bệnh, rối loạn

Ăn thừa muối còn liên quan đến béo phì, suy giảm nhận thức, rối loạn thính lực, làm bệnh hen phế quản nặng thêm...



2. Khuyến cáo về ăn giảm muối

WHO khuyến cáo mỗi người trưởng thành không nên ăn quá 5 gam muối/ngày (tương đương với 1 thìa cà phê) để phòng, chống tăng huyết áp, đột quỵ, các bệnh tim mạch, ung thư và bệnh không lây nhiễm khác.



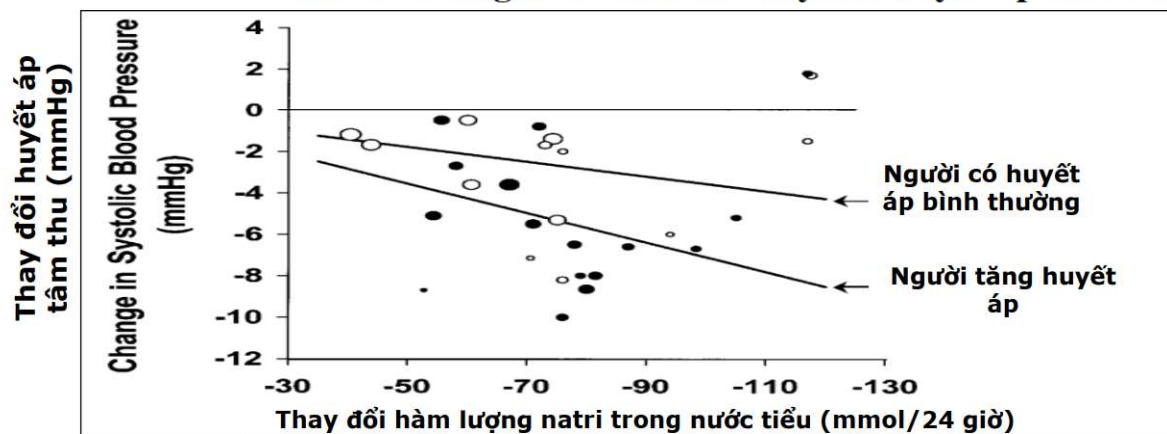
Ăn 5 gam muối là tương đương với 2 gam natri (hay 2.000 mg natri)

- Một người được coi là ăn thừa muối khi ăn tổng lượng muối (từ các nguồn khác nhau) nhiều hơn so với mức khuyến cáo.
- Với bất kỳ ai nếu ăn thừa muối thì đều có nguy cơ với sức khỏe. Vì vậy người bình thường khỏe mạnh vẫn cần ăn giảm muối.

Giảm 100mmol muối/ngày sẽ giúp giảm huyết áp (cả tâm thu và tâm trương):

- Giảm 3,57/1,66 mmHg với người bình thường
- Giảm 7,11/3,88 mmHg với người tăng huyết áp

Hình: Mối quan hệ giữa sự thay đổi hàm lượng natri bài tiết trong nước tiểu và thay đổi huyết áp tâm thu



Ghi chú:

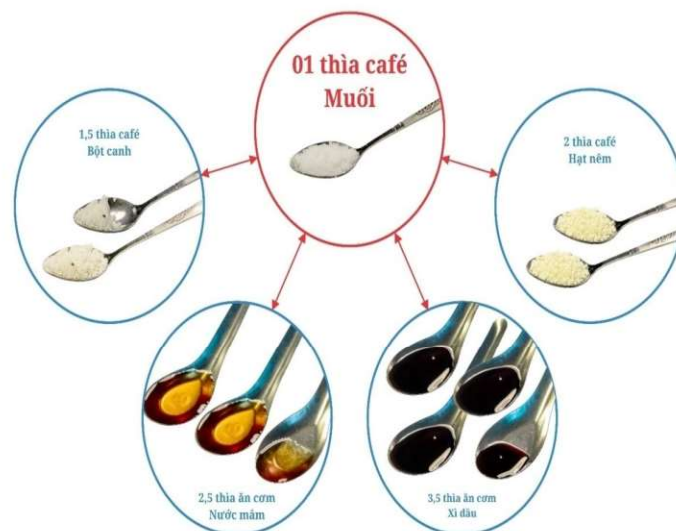
Đơn vị trục có giá trị âm vì nó thể hiện:

- Trục hoành: Độ giảm natri bài tiết trong nước tiểu khi giảm muối
- Trục tung: Độ giảm HA tâm thu khi giảm muối

(He and MacGregor, Effect of modest salt reduction on blood pressure: a meta-analysis of randomized trials. Implications for public health. Journal of Human Hypertension, (2002) 16, 761-770)

5 gam muối tương đương với bao nhiêu?

- 1 thìa cà phê đầy muối
- 8 gam bột canh (bằng 1,5 thìa cà phê đầy)
- 11 gam hạt nêm (bằng 2 thìa cà phê đầy)
- 25 gam nước mắm (bằng 2,5 thìa ăn cơm)
- 35 gam xì dầu (bằng 3,5 thìa ăn cơm)
- Lượng gia vị mặn trong 1 gói mì ăn liền



Một số gia vị, thực phẩm có nhiều muối:

- **Gia vị mặn:** muối ăn, nước chấm, nước mắm, nước tương, bột ngọt, mì chính, bột canh, hạt nêm,...
- **Thực phẩm muối, lên men:** dưa, cà, tương ớt, mắm tôm, mướp tép, mắm cá,...
- **Thức ăn kho, rang, rim:** cá kho, thịt rang...
- **Thực phẩm khô:** cá khô, tôm khô, mực khô, bò khô...
- **Thực phẩm chế biến sẵn:** lạp xường, xúc xích, giò chả...
- **Thực phẩm công nghiệp:** mì ăn liền, bim bim (Snack), thịt hộp, cá hộp...



Hàm lượng muối trong một số thực phẩm:

- | | |
|---------------------|-------------|
| • 100g Bột canh: | 62,2g muối |
| • 100g Hạt nêm: | 44,9g muối |
| • 100g Mì chính: | 32,5g muối |
| • 100g Nước mắm: | 19,3g muối |
| • 100g Xì dầu: | 14,0g muối |
| • 100g Mắm tôm: | 13,5g muối |
| • 100g Cá khô: | 8,2g muối |
| • 1 gói Mì ăn liền: | 4,2-5g muối |
| • 100g Kiệu muối: | 2,4g muối |
| • 100g Cà muối: | 1,8g muối |

Hàm lượng muối trong một số thực phẩm:

- Một bát/tô bún (bún dọc mùng, bún cá, bún ốc, bún riêu cua...): có từ 3,3 gam đến 6,2 gam muối
- Một bát /tô phở bò: có từ 3,3 gam đến 4 gam muối
- Lượng gia vị mặn trong 1 gói mì ăn liền: 4,2-5g muối



3. Ăn giảm muối có gây thiếu muối?

- Người bình thường giảm ăn muối **KHÔNG** làm cho cơ thể bị thiếu muối
- Thực tế hầu hết mọi người chỉ cần ăn các thức ăn bình thường, thực phẩm tự nhiên hằng ngày là cũng đã cung cấp đầy đủ lượng natri cho cơ thể mà không cần cho thêm muối/gia vị vào thức ăn.
- **Cơ thể bị thiếu hụt muối chỉ xảy ra trong một số trường hợp đặc biệt:**
 - ✓ người bị tiêu chảy nặng kéo dài
 - ✓ người lao động nặng nhọc trong điều kiện nắng nóng kéo dài nhiều giờ,
 - ✓ vận động viên luyện tập cường độ rất cao trong thời gian dài bị mất quá nhiều mồ hôi làm cho cơ thể bị mất muối.

Hàm lượng natri có sẵn trong một số thực phẩm tự nhiên

Tên thực phẩm	Số mg natri/100g (phần ăn được)	Tên thực phẩm	Số mg natri/100g (phần ăn được)
Gạo các loại	3-5	Dạ dày lợn	75
Chuối tiêu	19	Thịt lợn nạc	76
Na	22	Lòng gà	77
Dứa	24	Thịt bò	83
Nhãn	26	Cải xoong	85
Bắp cải	28	Cần tây	96
Khoai lang	31	Đậu cô ve	96
Rau muống	37	Lòng đỏ trứng gà	108
Mồng tơi	38	Gan bò	110
Cá chép	49	Cá thu	110
Cà rốt	52	Lòng trắng trứng	215
Rau dền đỏ	56	Cua bể	316
Xà lách	59	Sữa bò tươi	380
Thịt vịt	63	Cua đồng	453
Thịt gà	70	Tôm đồng	418

Cộng đồng ăn rất ít muối

Bộ lạc da đỏ Nam Mỹ (South American Indian)

- ☐ Hầu như không ăn muối và chất béo no, ăn nhiều rau quả và hoạt động thể lực rất nhiều
- ☐ Mặc dù cuộc sống căng thẳng (stress), huyết áp của họ không gia tăng theo tuổi.
- ☐ Huyết áp trung bình ở người trưởng thành là 96/61mmHg
- ☐ Không có bệnh tim-mạch.



Phần 3.

Thực trạng tiêu thụ muối và các vấn đề sức khỏe ở VN

1. Bệnh tật liên quan đến ăn nhiều muối tại VN

❑ Mắc tăng huyết áp:

Năm	Địa bàn	Tỷ lệ tăng huyết áp ở người trưởng thành
1960	Phía Bắc Việt Nam	1%
1992	Toàn quốc	11,2%
2015	Toàn quốc	18,9%
2021	Toàn quốc	26,2%



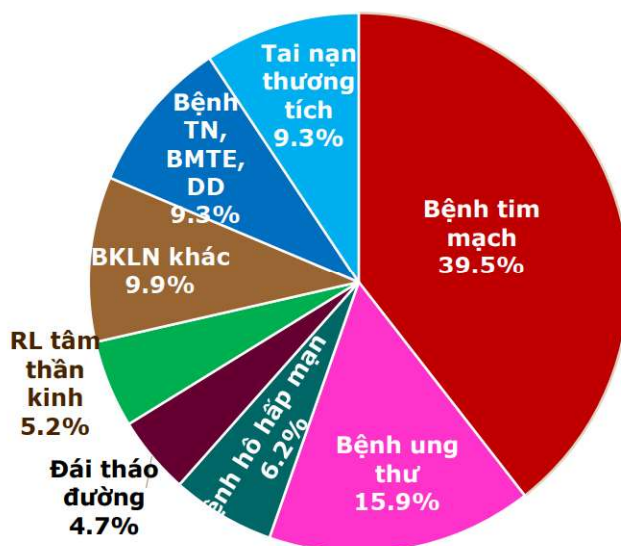
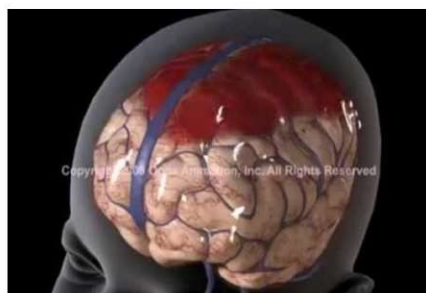
Năm 2021 tỷ lệ mắc THA là **26,2%**. Như vậy ước tính hiện VN có khoảng **17 triệu người bị tăng huyết áp**, tức là cứ trong bốn người trưởng thành thì có một người mắc.



1. Bệnh tật liên quan đến ăn nhiều muối tại VN

❑ Tử vong do bệnh tim mạch:

Số liệu WHO: năm 2019 tử vong do bệnh tim mạch chiếm tỷ lệ cao nhất (39,5%).



Nguồn: Global Health Estimates 2019: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2019. Geneva, World Health Organization; 2020 (<https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/ghes-leading-causes-of-death> truy cập 10/02/2022)

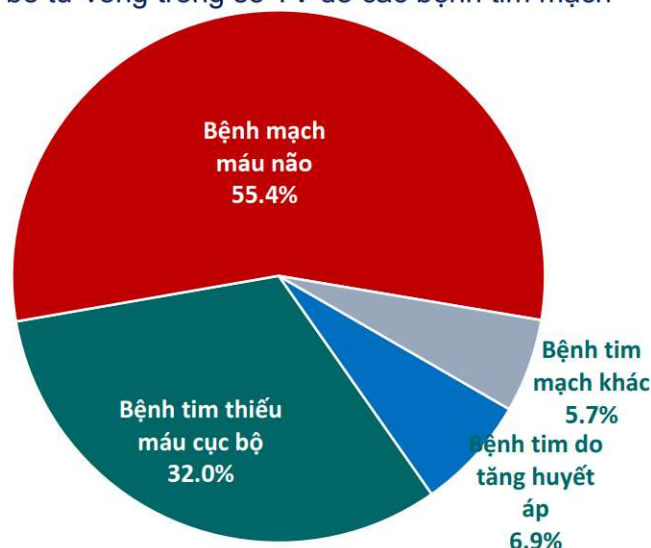
1. Bệnh tật liên quan đến ăn nhiều muối tại VN

❑ Tử vong do đột quy:

Năm 2019 tử vong do bệnh tim mạch chiếm tỷ lệ lớn nhất, chiếm 39,5% tổng TV, chủ yếu là bệnh MMN và bệnh tim thiếu máu cục bộ

Phân bố tử vong trong số TV do các bệnh tim mạch

Nguyên nhân	Tỷ suất thô /100.000	Tỷ lệ % trong tổng TV	% tử vong <70 tuổi	% trong tổng số DALY
Bệnh tim mạch	297,7	39,5	32,3	20,5
Trong đó				
Bệnh mạch máu não	164,9	21,9	33,8	11,8
Bệnh tim thiếu máu cục bộ	95,3	12,6	30,8	5,9
Bệnh tim do tăng HA	20,6	2,7	29,1	1,3
Bệnh tim mạch khác	16,9	2,2	30,6	1,4



Tổng hợp từ nguồn:

Global Health Estimates 2019: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000-2019. Geneva, World Health Organization; 2020 (<https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/ghes-leading-causes-of-death> truy cập 10/02/2022)

2. Thực trạng tiêu thụ muối tại VN

❑ Phần lớn người Việt Nam tiêu thụ quá nhiều muối so với khuyến cáo của WHO:

- Điều tra năm 2021: Mức tiêu thụ muối trung bình/người/ngày là 8,1 gam (nam 9,1g và nữ 7,1g)

❑ Muối cung cấp cho cơ thể có từ nhiều nguồn khác nhau (theo số liệu của Viện Dinh dưỡng):

- 70% nguồn muối là từ muối, mắm và gia vị mặn cho vào thực phẩm khi chế biến và khi ăn;
- 20% từ thực phẩm chế biến sẵn;
- Khoảng 10% từ muối có sẵn trong thực phẩm tự nhiên.



3. Thói quen sử dụng muối của người VN

❑ Theo điều tra 2015:

- 89,2% người nấu ăn luôn luôn cho muối, mắm, gia vị mặn khác vào thực phẩm khi chuẩn bị, chế biến và nấu ăn;
- 70% thường xuyên trộn, chấm mắm, muối, bột ngọt, nước tương, mì chính và các gia vị có muối khác với thức ăn trong khi ăn (muối trên bàn ăn);
- 19,5% thường xuyên ăn thức ăn chế biến sẵn có nhiều muối như dưa, cà muối, mỳ ăn liền, bim-bim, lạc rang muối, hạt điều mặn, dưa chuột muối, pho mát, thịt muối và các loại thịt chế biến khác (xúc xích, dăm bông, thịt xông khói, giò, chả...).



3. Thói quen sử dụng muối của người VN

- ❑ Mặc dù hầu hết người VN ăn nhiều muối nhưng chỉ có 16% số người khi được hỏi thì cho rằng bản thân có ăn mặn.
- ❑ Điều tra tại Phú Thọ:
 - Có 43,9% số người biết ăn nhiều muối là nguy cơ gây tăng huyết áp,
 - Chỉ 9,2% biết nguyên nhân gây tai biến mạch máu não
 - Chỉ có 5% biết ăn nhiều muối có thể gây cơn đau tim, nhồi máu cơ tim.
 - Trên 50% không nhận biết được đầy đủ những thực phẩm thông thường có nhiều muối

Phần 4.

**Các chính sách, biện pháp can thiệp
để giảm tiêu thụ muối**

1. Hướng dẫn của WHO

Năm 2016, WHO ban hành tài liệu kỹ thuật (SHAKE - Technical Package for Salt Reduction), trong đó khuyến cáo các can thiệp giảm muối tốt nhất với 5 cấu phần sau:

- 1. Giám sát:** Theo dõi giám sát mức độ sử dụng muối, và đánh giá hiệu quả các can thiệp giảm muối.
- 2. Hợp tác:** Thúc đẩy, khuyến khích các doanh nghiệp thực phẩm giảm lượng muối trong các TP bao gói sẵn bằng cách quy định lượng muối tối đa được có trong 100 g thực phẩm và bằng việc áp dụng công nghệ, thay thế muối natri bằng gia vị khác trong TP
- 3. Dán nhãn:** Thực thi các quy định về dán nhãn công bố lượng muối trong thực phẩm, chỉ dẫn cho người tiêu dùng nhận biết thực phẩm nhiều muối, cảnh báo sức khỏe của việc ăn thừa muối.
- 4. Thông tin-truyền thông:** Thông tin, giáo dục, truyền thông để nâng cao nhận thức và thay đổi hành vi làm cho người dân giảm muối trong khẩu phần ăn hằng ngày.
- 5. Môi trường hỗ trợ:** Triển khai các chương trình can thiệp giảm muối phù hợp với từng bối cảnh cụ thể: gia đình, trường học, nơi làm việc và trong các cơ sở y tế.

2. Các chương trình, chính sách giảm muối ở VN

- Năm 2015, TTg phê duyệt Chiến lược Quốc gia phòng, chống bệnh không lây nhiễm giai đoạn 2015 – 2025: đề ra chỉ tiêu **giảm 30% lượng muối tiêu thụ/người/ngày vào năm 2025.**
- Năm 2018, TTg phê duyệt Chương trình Sức khỏe Việt Nam đề ra chỉ tiêu giảm mức tiêu thụ muối trung bình còn <7g/người/ngày vào năm 2030.
- Năm 2018, Bộ trưởng BYT ban hành Kế hoạch quốc gia Truyền thông vận động thực hiện giảm muối trong khẩu phần ăn để phòng, chống tăng huyết áp, đột quỵ và các BKLN khác, giai đoạn 2018-2025



3. Các can thiệp trọng tâm để giảm tiêu thụ muối

3.1. Thông tin, giáo dục, truyền thông

3.2. Hợp tác với các doanh nghiệp/ngành công nghiệp

3.3. Ban hành quy định về ghi nhãn và quảng cáo thực phẩm

3.4. Can thiệp/hỗ trợ cộng đồng

3.1. Thông tin, giáo dục truyền thông

Tổ chức các chương trình, chiến dịch truyền thông phù hợp với các bối cảnh/
đối tượng

- truyền thông trên thông tin đại chúng,
- sử dụng trang web, YouTube và Facebook ngoài các kênh truyền thống
- truyền thông tại cộng đồng,
- truyền thông trong các cơ sở dịch vụ ăn uống,
- truyền thông trong trường học,
- truyền thông cho các cơ sở SX, KD thực phẩm.



3.2. Hợp tác với doanh nghiệp/công nghiệp

- ❑ Hợp tác với các cơ sở SX, KD một số loại sản phẩm thực phẩm phổ biến có nhiều muối:
 - Ghi nhãn thực phẩm:
 - ✓ Công bố hàm lượng muối,
 - ✓ Cảnh báo tác hại sức khỏe do ăn nhiều muối và khuyến nghị lượng muối tối đa ăn trong một ngày.
 - Thực hiện giảm lượng muối bổ sung vào thực phẩm
 - Áp dụng các giải pháp khoa học công nghệ để sản xuất muối ít natri hoặc thay thế natri đảm bảo dinh dưỡng và an toàn thực phẩm.
- ❑ Thiết lập cơ chế thực hiện
 - Tự nguyện
 - Quy định bắt buộc

Cách tiếp cận bắt buộc- Ví dụ của Nam Phi

Examples of Targets - South Africa

Food Category	Max sodium per 100g food	Date on which target becomes effective
Bread	400mg Na 380mg Na	30 June 2016 30 June 2019
All breakfast cereals and porridges	500mg Na 400mg Na	30 June 2016 30 June 2019
All fat spreads and butter spreads	550mg Na 450mg Na	30 June 2016 30 June 2019
Ready to eat savoury snacks	800mg Na 700 mg Na	30 June 2016 30 June 2019
Flavoured potato crisps, excluding salt-and-vinegar flavoured	650mg Na 550 mg Na	30 June 2016 30 June 2019
Salt-and-vinegar flavoured	1000mg Na 850mg Na	30 June 2016 30 June 2019

3.3. Quy định về dán nhãn, quảng cáo

Cần có quy định ghi nhãn sản phẩm:

- Ghi hàm lượng muối (Na) /100g sản phẩm
- Cảnh báo thực phẩm nhiều muối,
- Cảnh báo tác hại sức khỏe của ăn nhiều muối
- Khuyến nghị về lượng muối tối đa tiêu thụ cho một người/ngày

Nutritional Information Table

Per 100g	Low eat more often 	Moderate eat sometimes 	High avoid or limit 
sodium	120 mg or less	120 mg - 600 mg	600 mg or more

Remember to look at per 100 g of food and not per serving

Thông tin dinh dưỡng trên nhãn sản phẩm thực phẩm

Nutrition Facts	
Serving Size 1 oz (28.35g)	
Amount Per Serving	
Calories 100	
	% Daily Values*
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Natri 230mg	10%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
Protein 7g	14%

Bổ sung các quy định để kiểm soát, hạn chế quảng cáo, tiếp thị các sản phẩm thực phẩm chứa nhiều muối, **đặc biệt là đối với trẻ em**



3.4. Can thiệp/hỗ trợ cộng đồng

❑ Giảm ăn muối trong trường học

- Tổ chức bữa ăn bán trú giảm muối;
- Truyền thông, giáo dục học sinh;
- Quản lý căng tin;
- Quản lý, tư vấn sức khỏe HS..

❑ Giảm ăn muối tại hộ gia đình

- Tập huấn, hội thảo cộng đồng;
- Phát thông điệp trên loa truyền thanh;
- Thăm hộ gia đình; quản lý, tư vấn người bệnh THA;
- Tổ chức sinh hoạt cộng đồng, phát huy vai trò của Hội phụ nữ

❑ Giảm ăn muối tại nhà hàng, quán ăn...

- Hướng dẫn giảm muối trong thực đơn: lựa chọn thực phẩm ít muối; giảm muối trong nấu ăn;
- Giảm bớt gia vị, mắm, muối trên bàn ăn của khách...
- Cung cấp các thông điệp truyền thông trên bàn ăn của khách..

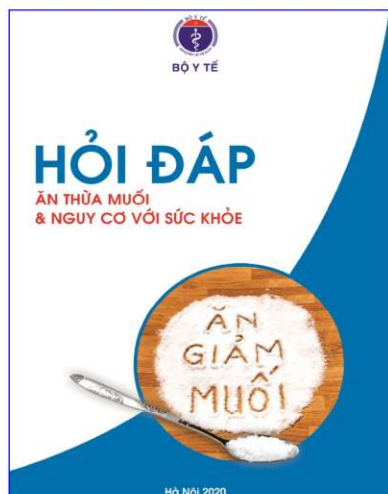
4. Các thông điệp chủ chốt

1. Ăn thừa muối là một nguyên nhân quan trọng gây tăng huyết áp, tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, bệnh tim mạch và các bệnh không lây nhiễm khác.
2. Hầu hết mọi người chúng ta ăn thừa muối, gần gấp đôi so với khuyến cáo là dưới 5gam/ngày.
3. Mỗi người hãy giảm một nửa lượng muối ăn vào hằng ngày để phòng chống tăng huyết áp, TBMMN, nhồi máu cơ tim, bệnh tim mạch và các bệnh không lây nhiễm khác.
4. Ba biện pháp chính để giảm ăn muối:
 - (1) **Cho bớt muối:** hãy giảm lượng muối và gia vị mặn cho vào khi chế biến thức ăn,
 - (2) **Chấm nhẹ tay:** hạn chế sử dụng và hạn chế lượng muối, gia vị, nước chấm đặt trên bàn ăn trong khi ăn,
 - (3) **Giảm ngay đồ mặn:** hạn chế lựa chọn hay sử dụng thực phẩm có nhiều muối.

**Một số tài liệu hướng dẫn về
giảm muối đã ban hành**

1. Hỏi đáp về ăn thừa muối và nguy cơ sức khỏe

PHẦN I. THÔNG TIN CHUNG VỀ MUỐI	1
Câu hỏi 1: Muối là gì?	1
Câu hỏi 2: Muối có vai trò gì đối với cơ thể?	2
Câu hỏi 3: Thế nào là ăn thừa muối?	2
Câu hỏi 4: Ăn thừa muối ảnh hưởng gì đến sức khỏe?	3
PHẦN II. TÌNH HÌNH SỬ DỤNG MUỐI CỦA NGƯỜI DÂN	4
Câu hỏi 5: Tình hình sử dụng muối của người dân ở các nước trên thế giới như thế nào?	4
Câu hỏi 6: Mức độ sử dụng muối của người dân tại Việt Nam như thế nào?	4
Câu hỏi 7: Những loại thực phẩm phổ biến nào có nhiều muối ở Việt Nam?	5
Câu hỏi 8: Thói quen sử dụng muối trong bữa ăn của người Việt Nam như thế nào?	6
PHẦN III. TÁC HẠI SỨC KHỎE CỦA ĂN THỪA MUỐI	7
Câu hỏi 9: Ăn thừa muối có thể gây ra những bệnh tim mạch nào?	7
Câu hỏi 10: Ăn thừa muối có thể gây mắc bệnh ung thư nào?	7
Câu hỏi 11: Ăn thừa muối còn có thể gây ra những bệnh gì khác?	8
Câu hỏi 12: Tình hình bệnh tật, tử vong liên quan đến ăn thừa muối trên toàn cầu hiện nay như thế nào?	11
Câu hỏi 13: Tình hình bệnh tật, tử vong liên quan đến ăn thừa muối tại Việt Nam hiện nay như thế nào?	11
Câu hỏi 14: Người dân Việt Nam có hiểu biết như thế nào về tác hại của ăn thừa muối?	12
PHẦN IV. CÁC BIỆN PHÁP CAN THIỆP GIẢM SỬ DỤNG MUỐI	13
Câu hỏi 15: Tổ chức Y tế thế giới có những hướng dẫn gì về can thiệp giảm muối?	13
Câu hỏi 16: Kinh nghiệm can thiệp giảm muối của các nước trên thế giới như thế nào?	13
Câu hỏi 17: Việt Nam đã có chính sách gì để giảm tiêu thụ muối trong khẩu phần ăn?	14
Câu hỏi 18: Các doanh nghiệp có vai trò gì để góp phần giúp người dân giảm ăn muối?	15
Câu hỏi 19: Tại sao cần ghi thông tin về muối trên nhãn hàng hóa thực phẩm?	15
PHẦN V. THỰC HÀNH GIẢM MUỐI CỦA CỘNG ĐỒNG	17
Câu hỏi 20: Tôi có đang ăn thừa muối không?	17
Câu hỏi 21: Tôi muốn biết nếu ăn 5 gam muối là tương đương với bao nhiêu gia vị hay thực phẩm?	17
Câu hỏi 22: Người bình thường khỏe mạnh thì có cần ăn giảm muối không?	18
Câu hỏi 23: Tôi nên giảm ăn muối trong bữa ăn hằng ngày như thế nào?	18
Câu hỏi 24: Nếu giảm ăn muối thì cơ thể có bị thiếu muối không?	19
Câu hỏi 25: Nếu giảm ăn muối thì cơ thể có bị thiếu i-ốt không?	20
Câu hỏi 26: Trẻ em có cần nhiều muối hơn người trưởng thành không?	20
Câu hỏi 27: Khi đọc nhãn sản phẩm người tiêu dùng cần biết thông tin gì về muối?	20
Câu hỏi 28: Người nấu ăn cần làm gì để giúp mọi người trong gia đình ăn giảm muối?	22
Câu hỏi 29: Các cơ sở dịch vụ ăn uống nên làm gì để giúp mọi người ăn giảm muối?	22
Câu hỏi 30: Giảm muối khi chế biến món ăn có làm mất hương vị món ăn hay không?	22
Câu hỏi 31: Muối hay gia vị mặn có ít natri là gì và tôi có nên sử dụng loại đó không?	23
PHẦN VI. NHỮNG THÔNG ĐIỆP, KHUYẾN CÁO VÀ NGƯỜI DẪN VỀ GIẢM ĂN MUỐI	24
TÀI LIỆU THAM KHẢO	25



- Phổ biến, tuyên truyền về tác hại của việc ăn thừa muối và các thực hành để giảm muối trong bữa ăn hằng ngày.
- Cung cấp các hướng dẫn và thông điệp chủ chốt để giúp cho nhân viên y tế, đặc biệt là ở tuyến y tế cơ sở, thực hiện truyền thông, tư vấn về giảm muối

2. Hướng dẫn thực hành giảm muối trong khẩu phần ăn tại trường học



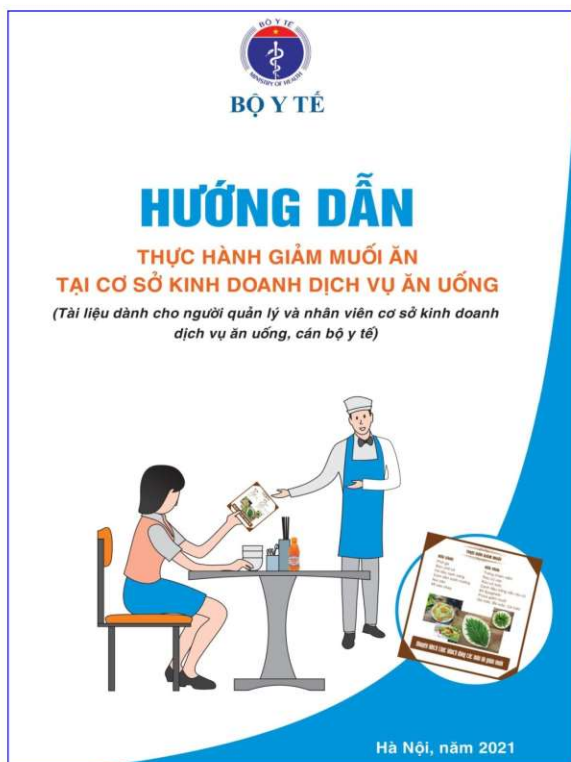
- Tài liệu dành cho giáo viên, cán bộ y tế và người cung cấp dịch vụ ăn uống trong trường học
- Cung cấp kiến thức, nâng cao hiểu biết về tác hại của việc ăn thừa muối, nhận biết được các loại thực phẩm chứa nhiều muối, lựa chọn cung cấp và chế biến thực phẩm giảm muối trong khẩu phần ăn dành cho giáo viên, cán bộ y tế và đội ngũ cung cấp dịch vụ ăn uống trong trường học

3. Hướng dẫn thực hành giảm muối trong khẩu phần ăn tại hộ gia đình



- Cung cấp cho người nội trợ kiến thức, hiểu biết về tác hại của việc ăn thừa muối, nhận biết được các loại thực phẩm chứa nhiều muối, hướng dẫn cách lập kế hoạch và thực hiện các giải pháp giảm muối trong khẩu phần ăn của hộ gia đình
- Cán bộ y tế cơ sở, cộng tác viên truyền thông có thể tham khảo nội dung của tài liệu để vận dụng trong quá trình hướng dẫn người nội trợ các giải pháp giảm muối tại hộ gia đình.

4. Hướng dẫn thực hành giảm muối ăn tại cơ sở kinh doanh dịch vụ ăn uống



- Tài liệu dành cho người quản lý và nhân viên tại các cơ sở ăn uống nhằm cung cấp kiến thức, nâng cao hiểu biết về tác hại của việc ăn thừa muối, chế biến thực đơn giảm muối giúp người dân có được chế độ dinh dưỡng lành mạnh trong trường hợp không có điều kiện tự chế biến món ăn tại nhà.
- Cán bộ y tế có thể tham khảo để áp dụng trong quá trình vận động người quản lý và nhân viên cơ sở ăn uống thực hiện các giải pháp giảm muối hiệu quả