



## MUỐI

### Bao nhiêu muối là quá nhiều?

Lượng nạp được khuyến nghị hàng ngày là không quá 2.300 mg natri mỗi ngày. Đối với những người bị suy tim, giới hạn lý tưởng có thể là gần 1.500 mg natri mỗi ngày. Tuy nhiên, hầu hết người Mỹ tiêu thụ hơn 3.400 mg natri mỗi ngày. Do các hạn chế về thuốc, mục tiêu huyết áp hoặc những người bị suy tim nặng, điều quan trọng là phải nói chuyện với đội ngũ chăm sóc của bạn để xác định giới hạn lý tưởng của bạn.

### Bạn có biết?

Phần lớn (trên 70%) natri trong chế độ ăn đến từ thực phẩm đóng gói và chế biến — không phải muối ăn thêm vào thực phẩm khi nấu hoặc ăn. Điều quan trọng là phải đọc bao bì và nhãn!

### Hiểu những công bố về chất dinh dưỡng trên bao bì

NHỮNG GÌ CÔNG BỐ ĐÓ NÓI TRÊN BAO BÌ	Ý NGHĨA CỦA NÓ
Muối/Không chứa Natri	Dưới 5 mg mỗi khẩu phần
Natri rất thấp	35 mg natri hoặc ít hơn mỗi khẩu phần
Natri thấp	140 mg natri hoặc ít hơn mỗi khẩu phần
Giảm natri	Ít nhất 25% ít natri hơn so với sản phẩm thông thường
Natri nhẹ hoặc Muối nhẹ	Ít nhất 50% ít natri hơn so với sản phẩm thông thường
Không thêm muối hoặc không muối	Không có muối nào được thêm vào trong quá trình chế biến — nhưng các sản phẩm này có thể không có muối/không chứa natri, trừ khi có quy định

### Mẹo cắt giảm lượng muối

- **Đọc nhãn thông tin dinh dưỡng.** 5% DV hoặc ít natri ở mỗi khẩu phần được xem là thấp, và 20% DV hoặc nhiều hơn natri mỗi khẩu phần được xem là cao.
- **Sử dụng các loại thảo mộc khô hoặc tươi để thay thế muối thêm vào.** Ngay cả khi bạn không sử dụng máy xay muối để tăng thêm hương vị, bạn có thể thêm muối bằng cách sử dụng các hỗn hợp gia vị khô khác có chứa muối. Nhiều hỗn hợp gia vị hoặc thảo mộc khô không có muối sẽ hiển thị “Không có muối” trên nhãn. Kiểm tra các thành phần để xem nếu muối đã được thêm vào.
- **Khi sử dụng đồ đóng hộp hoặc đồ đông lạnh, hãy tìm các lựa chọn có hàm lượng natri thấp hoặc không có muối.** Luôn rửa sạch các loại rau đóng hộp trước khi nấu. Điều này cũng áp dụng cho các loại thực phẩm ăn nhẹ, các loại hạt; chọn các sản phẩm ít natri hoặc không có muối thêm vào. Hoặc thay vào đó hãy ăn các rau củ tươi sống như lát táo, cà rốt hoặc cần tây!
- **Khẩu phần natri hàng ngày của bạn có thể bị ẩn trong một phần trong các phần nước sốt.** Kiểm tra danh sách thành phần trên Nhãn Thông tin Dinh dưỡng. Chọn gia vị nhẹ hoặc giảm natri, sử dụng dầu và giấm thay vì nước sốt salad đóng chai, sử dụng lượng gia vị nhỏ hơn từ các gói hương liệu.
- **Sử dụng chanh, rau thơm và gia vị để thêm hương vị đậm đà cho các món cá, gà, salad và mì ống.**

Để biết thêm thông tin và lời khuyên, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ ([heart.org](http://heart.org))