

Cách hạn chế ăn mặn

Thói quen ăn mặn sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe của con người. Bằng chứng là bạn sẽ mắc các bệnh về tim mạch và một số căn bệnh nguy hiểm khác. Ăn mặn còn là kẻ thù của chứng tăng huyết áp. Trong thực tế, lượng muối sẵn có trong nhiều loại thức ăn và đồ uống, bạn nên thực hiện các chế độ ăn giảm độ mặn thích hợp.

Cách hạn chế ăn mặn

- Bạn nên giảm bớt gia vị mặn trong các bữa ăn hàng ngày. Bình thường, chúng ta ăn 4.000 - 6.000 mg natri, tương đương với 15g muối. Vậy nên giảm xuống còn 6-10 g, giống với chế độ muối dành cho người cao huyết áp.

- Giảm lượng gia vị mặn không chỉ có muối mà còn có nước mắm, xốt tương hột, muối tiêu, bột canh... Đồng thời cũng hạn chế các thức ăn mặn như tương, chao, mắm các loại, dưa cà muối, trứng muối, cá khô và các thức ăn chế biến sẵn như cháo, mì ăn liền, giò chả. Bằng cách này, bạn có thể giảm 3 - 5g muối/ngày.

- Trong quá trình nấu, bạn nêm gia vị cho món ăn vừa đủ để làm sao khi ăn không cần chấm mắm hoặc muối. Không nên để đĩa muối hoặc bát mắm trên bàn ăn khi chẳng có món nào cần phải chấm, như vậy sẽ làm giảm thói quen ăn mặn của bạn.

- Đối với trẻ nhỏ, nên tập cho chúng cách rưới nước chấm, nước xốt khi ăn cơm. Đó cũng là thói quen ảnh hưởng lớn đến việc ăn mặn hay nhạt của trẻ sau này.

- Các món xào nấu, càng hạn chế dùng muối càng tốt. Loại đồ ăn nào đã chứa muối thì không cần thiết thêm gia vị mặn nữa.

Nguồn: Tạp chí Món Ngon