

Thói quen ăn mặn gây nên những bệnh gì?

Muối là một gia vị thường gặp đối với mỗi món ăn. Nhưng không đơn thuần là nguyên liệu, muối cũng có tác dụng rất quan trọng đối với cơ thể và sức khỏe của mỗi chúng ta. Muối là loại thực phẩm cung cấp natri cho cơ thể, làm cho não bộ chúng ta được hoạt động nhạy bén. Thêm vào đó, muối cũng giúp ổn định đường huyết, giữ cân bằng cho lượng nước trong và ngoài tế bào. Tuy có nhiều chức năng như vậy, nhưng theo WHO khuyến cáo, mỗi người trưởng thành chỉ nên nạp vào tối đa 2gr natri mỗi ngày, nếu quá số này, sẽ dễ dẫn đến những bệnh về huyết áp, tim mạch, thận kinh. Một số [tác hại của việc ăn mặn](#) có thể kể đến như:

1. Ăn mặn gây khát nước

Khát nước sau bữa ăn, đây là dấu hiệu mà cơ thể báo bạn vừa ăn quá lượng muối cho phép. Vì muối là nguồn cung cấp Natri, giúp cơ thể cân bằng lượng nước bên trong lẫn bên ngoài tế bào, nên khi bạn nạp vào quá dư lượng natri, nước sẽ bị rút ra khỏi tế bào, từ đó dẫn đến hiện tượng thiếu nước và gây khát nước. Và lúc này, bạn cần uống thêm nhiều nước để các cơ quan bên trong được cân bằng.



Ăn mặn gây khát nước

2. Ăn mặn gây khô môi

Việc ăn mặn sẽ làm cơ thể dư thừa Natri, dẫn đến mất cân bằng nước trong các cơ quan của cơ thể, cụ thể là làm mất nước. Về lâu dài, việc này sẽ dẫn đến khô môi, và trầm trọng hơn là khô vùng da mặt. Do đó, nếu lỡ có một bữa ăn nhiều muối hơn bình thường, bạn cần ngay lập tức bổ sung nhiều nước hơn để cải thiện tình trạng này.



Ăn mặn gây khô và nứt nẻ môi

3. Ăn mặn làm tích nước, sưng phù

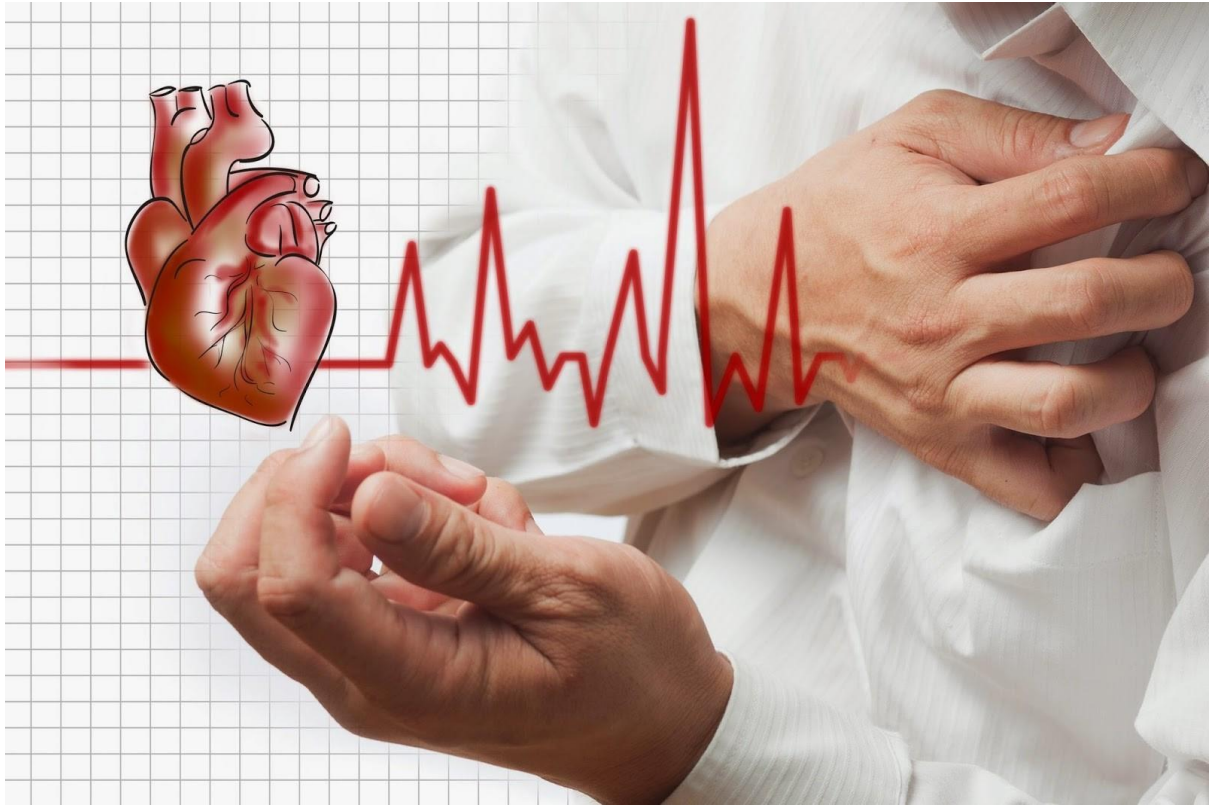
Đây là vấn đề thường thấy ở những người ăn mặn. Việc tích nước, sưng phù này thường xảy ra ở các đầu ngón tay, ngón chân và một số ít là ở vùng cổ và mặt. Hiện tượng này xảy ra là do mất cân bằng lượng natri trong cơ thể, dẫn đến các tế bào bị kích thích và giải phóng nước vào máu, làm cho cơ thể bị sưng phù.



Ăn mặn làm tứ chi dễ sưng phù

4. Ăn mặn là nguyên nhân dẫn đến bệnh tim mạch

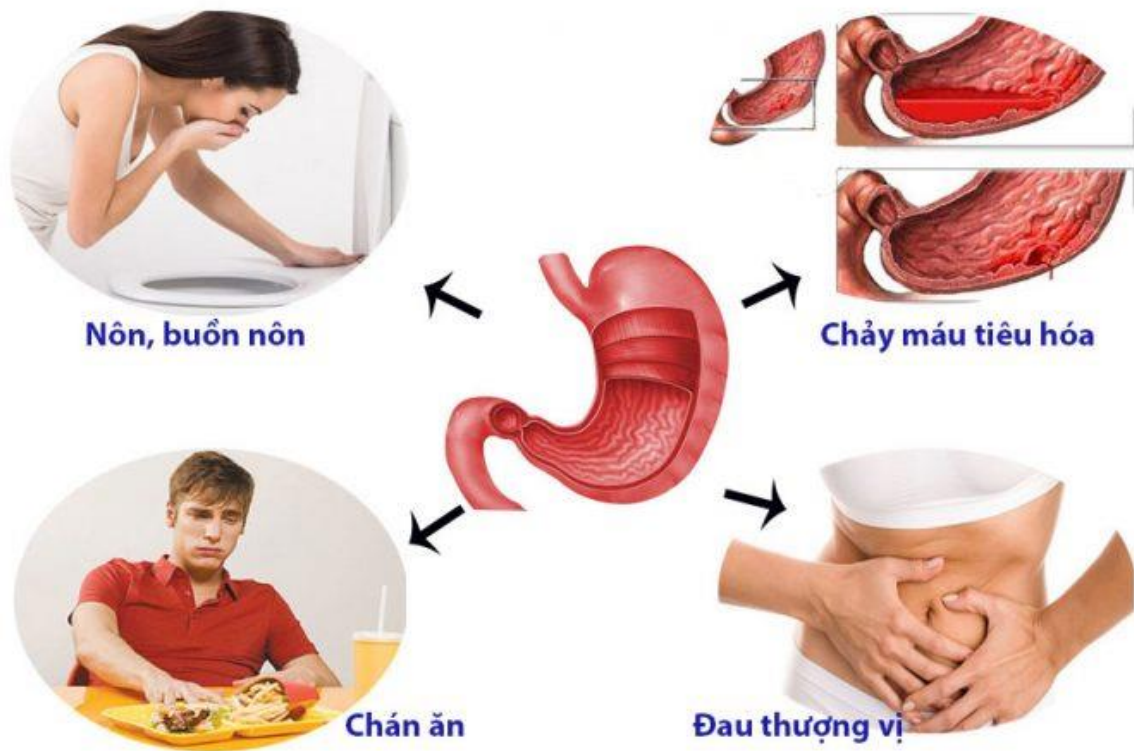
Khi bổ sung nhiều muối, chúng ta dễ bị khát nước và thường phải uống nhiều nước, việc này tưởng rằng bình thường, nhưng hóa ra lại vô tình làm tăng khối lượng máu tuần hoàn và tim sẽ làm việc nhiều hơn so với thông thường. Nếu tình trạng này kéo dài, hiện tượng suy tim sẽ xuất hiện.



Ăn mặn khiến ta dễ gặp các vấn đề về tim mạch

5. Ăn mặn ảnh hưởng đến dạ dày

Một khảo sát đã từng chỉ ra rằng, những người ăn nhiều muối có dấu hiệu mắc các bệnh về dạ dày cao gấp 2 lần so với người ăn nhạt. Thực tế là vậy, khi sử dụng nhiều muối vào cơ thể và gặp vi khuẩn HP (*Helicobacter Pylori*), chúng tác động lẫn nhau và tạo ra các căn bệnh như trào ngược, viêm loét dạ dày.



Ăn mặn dễ gây các bệnh về dạ dày

6. Ăn mặn làm ảnh hưởng chất lượng giấc ngủ

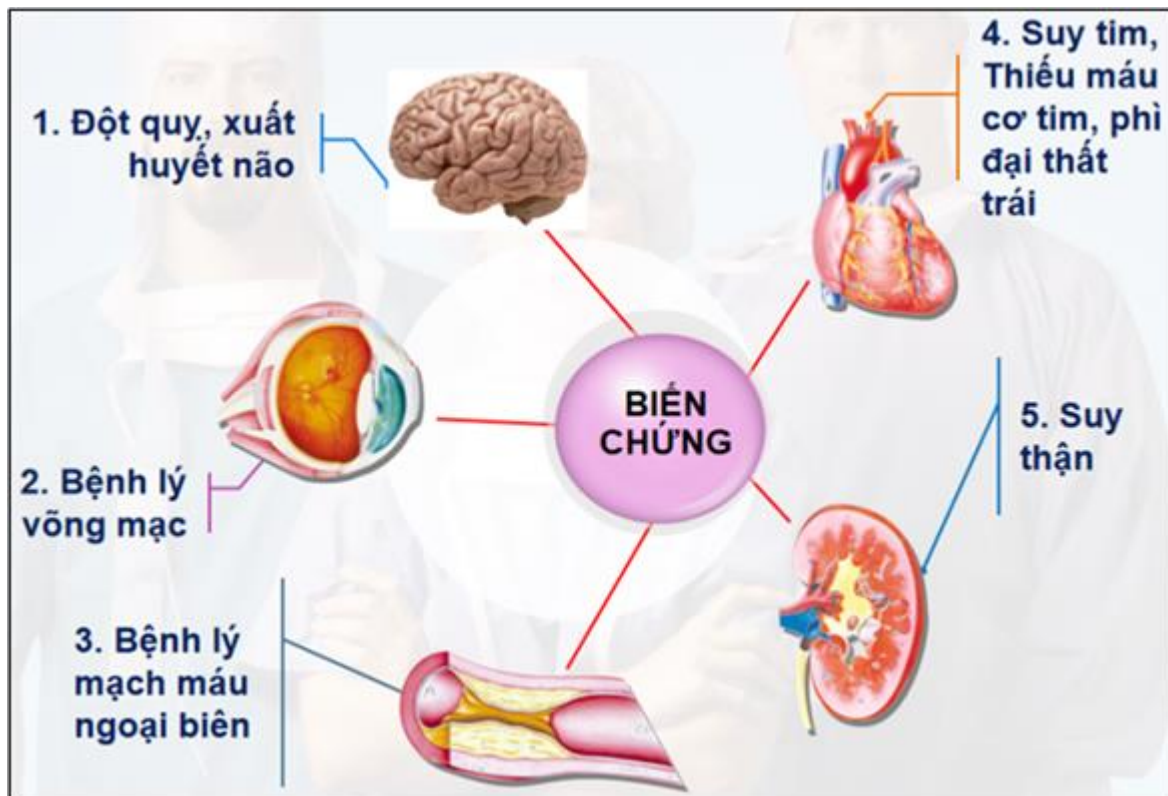
Việc ăn nhiều muối không những làm ảnh hưởng đến sự cân bằng của lượng nước trong tế bào mà còn làm tăng rối loạn giấc ngủ, khiến bạn dễ mắc phải các trường hợp như khó ngủ, ngủ không ngon giấc, gặp ác mộng hoặc cảm thấy mệt mỏi sau khi thức dậy. Điều này lâu dài sẽ để lại hậu quả nghiêm trọng đến cuộc sống và tinh thần của bạn.



Người ăn mặn dễ bị rối loạn giấc ngủ

7. Ăn mặn làm tăng huyết áp

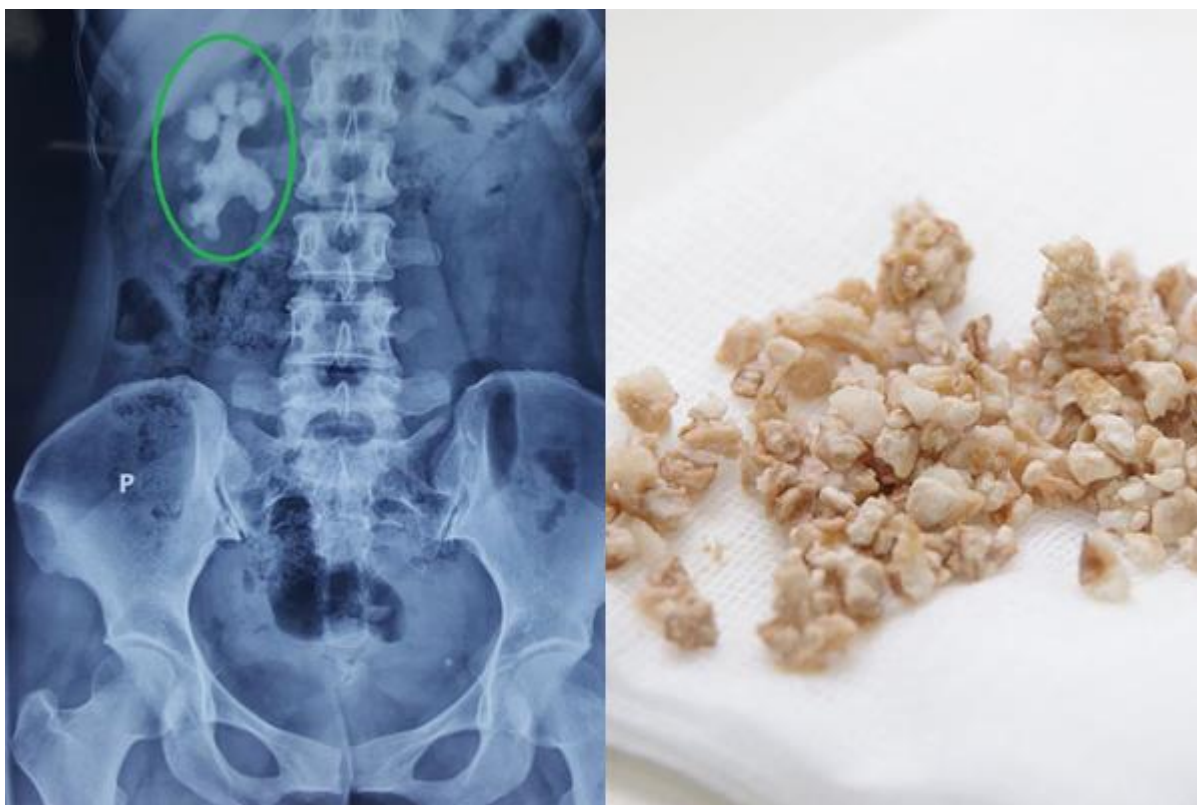
Đây là một trong những hậu quả phổ biến và thường gặp nhất ở những người có thói quen ăn đậm vị. Đồng thời, khi huyết áp tăng cao, hệ lụy đi theo thường thấy là các căn bệnh về tim như suy tim, đau tim, đột quỵ, tai biến,... và tất cả đều là những căn bệnh nguy hiểm đến tính mạng.



Ăn mặn dễ mắc các bệnh lý về huyết áp

8. Ăn mặn gây sỏi thận

Sỏi thận là tác hại của việc những chất thải trong nước tiểu bị tích tụ lại và không đào thải được. Lâu dần, những chất này sẽ trở thành các tinh thể trong thận và ngăn trở đường di chuyển, đào thải của nước tiểu. Việc chúng ta ăn đậm vị thường sẽ làm ta uống nhiều nước hơn, việc này cũng buộc thận của bạn phải hoạt động liên tục để đáp ứng nhu cầu thanh lọc của cơ thể, từ đó trở thành suy thận. Và khi thận hoạt động kém năng suất, theo thời gian sẽ xuất hiện các dấu hiệu của sỏi thận và nhiều căn bệnh liên quan khác.



Ăn mặn là nguyên nhân chính dẫn đến sỏi thận

Từ những tác hại kể trên, ta có thể thấy việc ăn mặn là hoàn toàn không tốt cho sức khỏe. Vì vậy, để bảo vệ sức khỏe của bản thân và của người thân, chúng ta có thể cắt giảm từ từ việc ăn mặn bằng vài gợi ý như: chú ý lựa chọn các thực phẩm tươi sống thay vì thực phẩm bán sẵn, giảm gia vị muối một cách từ từ để cơ thể thích nghi, chuyển nước mắm mặn bằng nước mắm sử dụng công nghệ giảm mặn, hỗ trợ kiểm soát tốt lượng muối nạp vào cơ thể hằng ngày... Mong rằng bài viết trên sẽ giúp bạn nhận biết rõ tác hại của việc ăn mặn cũng như để bảo vệ an toàn cho chính bản thân cùng những người thân yêu.

>>> Nguồn gốc:

<https://danhgianuocmam.com/thuong-xuyen-an-man-co-tot-cho-suc-khoe-khong.html>

<https://giavinuocmam.com/man-nhieu-bi-benh-gi-biet-som-truoc-khi-qua-muon.html>

>>> Đón đọc ngay:

<https://vk.com/@thongtinnuocmam-nuoc-mam-cong-nghiep-va-nuoc-mam-truyen-thong-co-gi-khac>

<https://vk.com/@thongtinnuocmam-tong-hop-8-loai-nuoc-mam-ngon-nhat-hien-nay>

<https://vk.com/@thongtinnuocmam-chin-su-nam-ngu-va-nhung-dieu-co-the-ban-chua-biet>

<https://vk.com/@thongtinnuocmam-nuc-mam-nam-ngu-va-su-that-dang-sau-su-thanh-cong-hom-nay>

<https://vk.com/@thongtinnuocmam-diem-danh-8-san-pham-nuoc-mam-duoc-tin-dung-nhat-hien-nay>