



Huyền Thoại về Muối

BS Hồ Ngọc Minh:

Có một lần nọ, ăn sáng chung ở bệnh viện với một ông bác sĩ người Mỹ chuyên về bệnh tim mạch, khi thấy tôi rắc muối lên những múi bưởi, ông ta trở mắt:

- Anh không sợ bị cao huyết áp ư?

Nhìn ánh mắt của người đồng nghiệp, tôi nghĩ lý do cao huyết áp không phải là quan tâm chính, mà là chuyện ăn bưởi với muối! Người Mỹ thường trộn đường vào trái cây chứ không phải muối, nhất là muối ốt. Tôi dụ ông ta thử, “chàng” gật gù khen ngon, vì muối bưởi dường như ngọt hơn, bớt chua và bớt đắng.

Trong gần 50 năm qua, các bác sĩ thường khuyên chúng ta không nên ăn mặn, trong khi đó, các cụ từ ngàn xưa lại nói, ăn mặn cho chắc da, chắc thịt. Thuở bé, tôi vẫn còn nhớ những nồi cá hay nồi thịt kho mặn đắng dành cho các sản phụ nhà hàng xóm, sau khi sanh.

Những nghiên cứu cũ, hơn 100 năm trước, suy diễn, biện luận một chiều, dựa trên những quan sát không đầy đủ, cho rằng ăn mặn có hại đến sức khỏe tim mạch, thật ra không đúng hẳn. Theo các nghiên cứu gần đây, ăn nhiều muối cũng không đến nỗi tệ như người ta hằng nghĩ. Hiện nay, chúng ta được khuyên, nên giới hạn lượng muối tiêu thụ ở mức 6 gram mỗi ngày, tức là 2.4 gram chất sodium (natri), vào khoảng độ một muỗng cà phê muối. Nếu bệnh nhân có bệnh cao huyết áp, bác sĩ thường khuyên nên giảm muối xuống còn 2/3 muỗng cà phê mỗi ngày. So với chế độ ẩm thực của người Việt, và ngay cả những thức ăn của các chủng tộc khác, giới hạn về muối này là chuyện nói cho vui, vì nó đi ngược lại bản năng sinh tồn của con người nói chung

Từ thời cổ đại, nhất là ở những vùng đất xa biển, muối là một loại nhu cầu quý hiếm, người ta tôn thờ nó, giết nhau cũng vì nó. Muối rất quan trọng cho sự sống, không riêng gì cho con người mà cho cả những loài động vật. Ở xứ Keyna, quê hương thủy tổ của ông Obama, những con voi thèm muối, đang đêm, lặn lội vào hang sâu, để liếm những tinh thể muối tích tụ trên vách đá. Rồi những con khỉ đười ươi gorillas, theo vết, ăn phân của các cô chú voi, cũng vì muối. Ngay đến những chú khỉ nhỏ, ngồi bắt chích bắt rận cho nhau, chỉ để liếm vào da nhau, hưởng thừa chút muối tiết ra từ mồ hôi.

Con người chúng ta, thực tế, là một bịch muối biết đi, với những tế bào ngâm trong nước muối. Chúng ta khóc ra muối, đổ mồ hôi ra muối, khi thiếu nguồn muối bổ sung là đời tàn. Nghiên cứu gần đây cho thấy, khi thiếu muối, sự ham muốn về dục tính sẽ giảm đi, đàn ông dễ bị yếu sinh lý, mệt mỏi và... xụi. Phụ nữ thiếu muối cũng giảm bớt khả năng sinh sản và ảnh hưởng đến cân lượng của em bé.

Thiếu muối còn làm cho nhịp tim tăng, làm cho thận suy, làm cho tuyến giáp suy nhược, làm tăng độ vô cảm với chất insulin, và làm tăng cholesterol. Như thế, trên lý thuyết làm hại đến hệ thống tuần hoàn, tăng nguy cơ bị bệnh tim mạch.

Chất sodium là thành phần chính trong máu và tất cả dịch thủy trong cơ thể, vừa giữ thể tích cho máu, bảo đảm áp suất cho hệ thống tuần hoàn, vừa duy trì các phản ứng sinh hoá cho các tế bào. Mất muối, hệ thống tuần hoàn bị rối loạn. Riêng với hệ thần kinh, sự thay đổi nồng độ sodium qua những cái bơm nhỏ ở tế bào thần kinh, tạo ra những tín hiệu truyền dẫn trong mạng lưới thần kinh. Thiếu muối, hệ thống thần kinh bị tê liệt, não bộ sẽ bị sưng lên, gây hôn mê. Trong trường hợp bị mất máu vì thương tích hay bị phỏng nặng, chúng ta mất nước và mất muối, làm cho các cơ phận có nguy cơ sụp đổ, ngừng hoạt động. Vì thế, khi vào nhà thương, truyền nước biển là chuyện đầu tiên.

Vậy thì, tại sao hầu hết các bác sĩ lại khuyên ta nên cữ muối?

Lý do vì những suy luận cổ điển dựa trên những quan sát hạn hẹp, một chiều, cho rằng ăn nhiều muối sẽ làm tăng huyết áp. Đã thế, để chứng minh cho những tiền đề không đúng, những nghiên cứu lệch lạc đua nhau tìm cách chứng minh cho một tiền đề nông cạn về cơ bản. Một vòng lẩn quẩn!

Này nhé, người ta suy luận rằng, khi chúng ta ăn nhiều muối sẽ bị khát nước, vì thế sẽ uống nhiều nước.

Nồng độ sodium từ muối tăng cao làm cho cơ thể giữ nước lại để pha loãng bớt độ mặn của máu, do đó thể

tích máu tăng. Một khi thể tích máu tăng, sẽ làm tăng áp suất máu, đưa đến bệnh tim mạch, tai biến não, và các nguy cơ khác.

Lý thuyết trên đây, chính tôi, cũng như hầu hết các bác sĩ đều được dạy như thế trong những năm đầu của trường thuốc. Thoạt nghe thì rất ư là “logic”, nhưng dần dà những sự thật quan sát được lại không chứng minh được cho lý thuyết này.

Huyết áp của con người được kiểm soát bởi nhiều động cơ mà trong đó nồng độ sodium và thể tích máu chỉ là một. Kể đến nguy cơ bị bệnh tim mạch, trụy tim, tai biến não lại là hệ quả của nhiều lý do khác nhau, trong đó cao huyết áp chỉ là một trong những lý do ấy. Theo quan sát, 80% người có áp suất bình thường, khi ăn nhiều muối, không bị tăng huyết áp. Ngay cả những người đã bị cao huyết áp, khoảng 60% không bị ảnh hưởng vì muối.

Ở đây, nồng độ của muối, của chất sodium, cũng như huyết áp được điều chỉnh bởi trái thận. Những hormone từ tuyến thượng thận aldosterone, angiotensin từ lá gan, và renin từ trái thận, tạo thành một hệ thống gọi là renin–angiotensin–aldosterone system (RAAS), làm việc với nhau để kiểm soát nồng độ muối, thể tích máu cũng như áp suất máu. Như thế người có lá gan khoẻ, trái thận tốt, đa số sẽ đáp ứng rất nhạy bén cho nồng độ muối trong máu. Cao huyết áp không đơn thuần vì ăn nhiều muối, mà vì hệ thống RAAS không làm việc hữu hiệu. Lá gan yếu, thận hư thật ra lại do những lý do khác, về nếp sống, về ẩm thực như ăn nhiều đường và tinh bột chẳng hạn.

Nói như trên đây, cũng **không có nghĩa là chúng ta có thể ăn mặn càng nhiều càng tốt**, nhưng người bình thường **lâu lâu lỡ ăn mặn tí xíu thì cũng không hại gì**, trừ trường hợp những người thuộc vào diện cao huyết áp vì “nhạy cảm với muối”, phải cử muối vì trái thận hay trái tim đã suy. Trung bình, chúng ta có thể tiêu thụ muối vừa phải, **khoảng độ từ 1.5 đến 3.5 muỗng cà phê muối là vừa**. Nếu thấy khát nước là đã ăn quá mặn, không tốt cho trái thận, nên bớt ăn mặn cho lần sau. Không nên để “đời cha ăn mặn” để đến “đời con khát nước” mới cử muối thì hơi trễ!