



Shaking up the Salt Myth: The Dangers of Salt Restriction

<https://chriskresser.com/shaking-up-the-salt-myth-the-dangers-of-salt-restriction/>

Nguy hại kinh hoàng từ chế độ ăn kiêng ít muối

Bạn có biết việc thiếu hụt quá nhiều muối trong cách ăn kiêng không những không đem lại cho bạn tác dụng giảm cân mà còn gây ra những vấn đề sức khỏe khác? Muối là thứ gia vị thiết yếu trong cách ăn uống hàng ngày. Việc phân bổ lượng muối không hợp lý trong thức ăn có thể gây nên những vấn đề nghiêm trọng.

Sử dụng quá nhiều muối được các nhà khoa học cho là nguyên nhân trực tiếp dẫn đến các vấn đề về tim mạch và thận. Tuy nhiên, ít ai biết rằng ăn quá ít muối cũng có thể mang lại những tác động tiêu cực tới sức khỏe.

Ninad Pendse, Chuyên gia y khoa kiêm nhà vật lý trị liệu tại bệnh viện Seawoods, Mumbai cho biết, muối có vai trò quan trọng duy trì điện thế tế bào, đảm bảo quá trình dẫn truyền xung động thần kinh không bị gián đoạn. Natri trong muối còn có tác dụng tăng đảm bảo quá trình chuyển hóa chất trong tế bào diễn ra thuận lợi, tăng cường dịch vị giúp ăn ngon miệng. Nếu ăn quá ít muối bạn có thể phải đối mặt với những hiểm họa sức khỏe sau:

Suy giảm chức năng hoạt động của tế bào thần kinh

Hệ thống thần kinh cần muối để hoạt động thuận lợi. ăn không đủ lượng muối cho cơ thể sẽ ảnh hưởng tới chức năng chủ yếu hoạt động của hệ thống này.

Mona Gohara, dược sĩ kiêm bác sĩ đa khoa tại Đại học Yale, New Haven (Mỹ) cho biết, những vấn đề bạn có thể gặp bao gồm đau nhức đầu, mất phương hướng trong mặt hoặc thậm chí hôn mê nếu thiếu muối quá trầm trọng trong một thời gian dài. Hạn chế muối trong dinh dưỡng còn làm giảm khối lượng và hoạt tính của hệ thống thần kinh giao cảm. Đây là khu vực có vai trò chủ chốt trong việc kiểm soát huyết áp của cơ thể.

Các vấn đề về khớp

dinh dưỡng thiếu muối cũng đem lại cho bạn những vấn đề về vận động. Debby Herbenick, nhà dược sĩ học kiêm tư vấn viên y khoa tại Đại học Indiana (Mỹ) cho biết, Khả năng vận động kém là một trong những tác dụng phụ mà cơ thể gặp phải khi thiếu muối. Không chỉ làm những nhóm cơ yếu và mỏi, tình trạng này còn có thể gây đem những chấn thương về cơ như sưng đau và nhức mỏi.

Hạ natri trong máu

Theo chuyên gia dinh dưỡng Clare McKindley tại Trung tâm y tế Ronald Reagan UCLA, California (Hoa Kỳ), Natri trong muối là chất hóa học có tác dụng quan trọng trong việc cân bằng điện tích trong cơ thể. Giảm lượng muối tiếp nhận có thể phá hỏng sự cân bằng này, gây ra tình trạng tụt natri trong máu. Điều này gây nên những vấn đề như đau đầu, nhức mỏi cơ, ăn không ngon, nôn mửa hoặc thậm chí động kinh.

Khi lượng Natri trong máu giảm, áp lực trong thành mạch cũng giảm theo, dẫn tới tình trạng tụt huyết áp. Khi đó, những cơ quan quan trọng trong cơ thể như não, tim, thận... đều sẽ rơi vào tình trạng thiếu Oxy và dinh dưỡng.

Theo Jacqueline Bromberg, bác sĩ kiêm nhà nghiên cứu y khoa tại Trung tâm Sức khỏe Memorial Sloan-Kettering thuộc Đại học Weill Cornell Medical College, New York (Mỹ), Natri trong máu giảm cũng khiến cơ thể không giữ được nước. Lượng nước thoát ra ngoài dưới lớp da sẽ gây ra hiện tượng phù tay, phù chân hoặc thậm chí phù toàn thân.

Các vấn đề về tim

Deborah Levy, dược sĩ học kiêm nhà tư vấn y khoa trung tâm Sức khỏe Carrington Farms cho hay, ăn quá ít muối sẽ làm gia tăng hàm lượng cholesterol trong cơ thể lên khoảng 4,6%. Không chỉ vậy, những chất béo trung tính và chất béo bão hòa trong máu cũng gia tăng gây nên nhiều hiểm họa về tim mạch hơn. Ăn quá ít muối còn khiến thể tích máu trong cơ thể sụt giảm. Hiện tượng này làm tuyến yên và tuyến thượng thận phải hoạt động nhiều hơn nhằm giúp giữ lại lượng natri và nước để cân bằng thể tích máu. Tình trạng này kéo dài sẽ khiến hai hệ thống này suy giảm chức năng và hoạt động kém hiệu quả hơn.

Phù thũng não

Tình trạng phù thũng não là hiện tượng sưng viêm phía bên trong hộp sọ và là một trong những tác động nguy hiểm nhất của việc thiếu muối lên cơ thể. Elizabeth M. Pieroth, Chuyên gia thần kinh học kiêm giám đốc chương trình điều trị các vấn đề tổn thương thần kinh tại trung tâm NorthShore, trực thuộc đại học HealthSystem tại Anh cho biết, những khối sưng viêm có khả năng làm cản trở tuần hoàn máu, khiến những mạch máu vỡ ra gây nên tình trạng chảy máu trong não.

(Nguồn: Thehealthsite)

