Giảm bớt sự dùng Muối và Bột nêm!

Ăn ít muối và bột nêm sẽ giúp quý vị ngăn ngừa được cao huyết áp.

"Tôi muốn giảm huyết áp của mình, vì vậy tôi giảm dùng muối và bột nêm. Tôi đem dẹp lọ rắc muối xa khỏi bàn ăn và khi nấu nướng thì dùng ít muối. Bác sĩ của tôi dặn hãy bớt thường xuyên ăn súp và thịt ăn trưa đóng hộp, bởi vì những đồ ăn này có quá nhiều muối và bột nêm. Sau khi tự làm món súp ở nhà, gia đình tôi sẽ không còn ăn súp đồ hộp nữa. Mặn quá đi –và gần như không ngon như súp của tôi làm!"
Cô Hồng Cao nói câu nói này.

Bột nêm là một phần của muối. Đó là một phần của sự trộn lẫn dùng tạo mùi vị và bảo quản thức ăn. Quý vị có thể làm một vài thay đổi nhỏ để giúp đỡ quý vị và gia đình ăn ít muối và bột nêm.

Khi quý vị đi chợ:
Mua trái cây và rau củ để ăn trong bữa ăn tạm qua loa thì tốt hơn là mua các loại khoai tây hoặc bánh dòn có muối mặn. Đọc các nhãn hiệu thực phẩm. Mua thực phẩm nào có ghi "giảm bột nêm", "lượng bột nêm thấp", "không có bột nêm" hoặc "không có muối". Chọn ít đồ hộp thông thường được chế biến sẵn như xúc xích, xúc xích hun khói, xúc xích heo bò rắc tiêu, xúc xích Ý Đại Lợi, thịt giăm bông, súp đóng hộp hay súp sấy khô, rau củ làm dưa ngâm và ô liu.

Khi quý vị nấu ăn:
Mỗi ngày hãy giảm đi một tí số lượng muối quý vị dùng để nêm đồ ăn. Quý vị sẽ dần dần sớm quen với việc ăn ít muối. Dùng gia vị thay cho muối. Nêm thức ăn của quý vị với dược thảo và đồ gia vị như tiêu, rau thìa là hay rau cilantro. Dùng tỏi bột và hành dạng bột thay cho tỏi có muối và hành có muối. Ít dùng viên súp nước canh thịt, nước tương và nước sốt cà chua nấm.

Khi quý vị ngồi vào bàn ăn:
Xin hãy đem lọ rắc muối cách xa khỏi bàn ăn.
Hãy thử dùng những loại gia vị này để nêm đồ ăn thay vì muối:
Dùng cho thịt bò.. hãy thử lá nguyệt quế, tỏi, rau kinh giới, rau quế, tiêu, lá húng tây, rau cilantro.
Dùng cho thịt gà.. thử dùng rau kinh giới, oregano, lá hương thảo, cây xô thơm, cây ngải giấm.
Dùng cá.. thử bột cari, rau thì là, rau ngò tây.

Quý vị sẽ hết sức ngạc nhiên thấy mùi vị thức ăn của mình ngon thế nào!

Chọn lấy hai hay ba việc quý vị sẽ làm để giảm ăn muối và bột nêm.
Tự làm món súp tại nhà với ít muối! Khi quý vị đi mua thực phẩm, xin kiểm tra nhãn hiệu. Mua thực phẩm có ghi "lượng bột nêm thấp", "giảm bột nêm", "không có bột nêm" hay là "không có muối". Nêm thức ăn của quý vị với gia vị thay vì nêm với muối và các viên súp nước canh thịt. Đem dẹp lọ rắc muối cách xa bàn ăn của quý vị. Không dùng thêm chút muối nào khi ăn các loại trái cây như xoài và cam.

Hãy ăn ít muối và bột nêm!
Một lượng nhỏ trong sự phòng ngừa nhưng sẽ là một phương thuốc rất đáng giá hơn là chữa bệnh.

Text – National Heart, Lung & Blood Institute 1996
Funding – National Library of Medicine
Translation and audio recording – Maine Medical Center, Portland, ME
This work is licensed under the
Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/

A Healthy Roads Media project
www.healthyroadsmedia.org

Cut Down on Salt and Sodium (Vietnamese) Reviewed 6/2006