

KIẾN THỨC, THÁI ĐỘ, THỰC HÀNH VỀ SỬ DỤNG MUỐI TRONG KHẨU PHẦN CỦA NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH Ở PHƯỜNG QUANG TRUNG, THÀNH PHỐ THÁI NGUYÊN, TỈNH THÁI NGUYÊN NĂM 2025

Trương Thị Thùy Dương[✉], Trịnh Văn Hiệp,
Trần Thị Huyền Trang, Lê Thị Thanh Hoa

Trường Đại học Y Dược, Đại học Thái Nguyên

TÓM TẮT

Mục tiêu: Đánh giá kiến thức, thái độ và thực hành (KAP) về sử dụng muối của người dân tại phường Quang Trung, thành phố Thái Nguyên năm 2025.

Phương pháp: Nghiên cứu cắt ngang trên 217 đối tượng (18-60 tuổi). Dữ liệu thu thập qua bộ câu hỏi cấu trúc, xử lý bằng EpiData 3.1 và SPSS 26.0.

Kết quả: Tỷ lệ đối tượng có kiến thức và thái độ tốt lần lượt là 54,4% và 81,6%. Đa số nhận biết đúng thành phần của muối (86,6%) và mối liên quan giữa ăn mặn với các bệnh mạn tính (84,8%). Về thực hành, tỷ lệ đạt yêu cầu chung là 60,4%. Tuy nhiên, tồn tại khoảng cách lớn giữa nhận thức và kỹ năng khi chỉ 20,3% người dân biết cách ước lượng chính xác lượng muối tiêu thụ hàng ngày.

Kết luận: KAP về sử dụng muối của người dân ở mức khá, nhưng kỹ năng định lượng còn hạn chế. Cần tăng cường truyền thông giáo dục sức khỏe trực quan, tập trung hướng dẫn cụ thể cách ước lượng muối trong chế biến thực phẩm để nâng cao hiệu quả phòng bệnh tại cộng đồng.

Từ khóa: người trưởng thành, bệnh mạn tính, sử dụng muối, thành phố Thái Nguyên.

KNOWLEDGE, ATTITUDES, AND PRACTICES REGARDING DIETARY SALT INTAKE AMONG ADULTS IN QUANG TRUNG WARD, THAI NGUYEN CITY, THAI NGUYEN PROVINCE IN 2025

ABSTRACT

Aims: To assess the knowledge, attitudes, and practices (KAP) regarding dietary salt intake among residents in Quang Trung Ward, Thai Nguyen City in 2025.

Methods: A cross-sectional study was conducted on 217 participants aged 18 to 60. Data were collected using structured self-administered questionnaires covering demographics and KAP scales for salt use. Data cleaning and entry were performed using EpiData 3.1, while statistical analysis was conducted via SPSS 26.0.

Results: Among the total number of study participants, the percentages with good knowledge, positive attitudes, correct identification of salt components, and correct understanding of the relationship between high salt intake and chronic diseases were 54.4%, 81.6%, 86.6%, and 84.8%, respectively.

✉ Tác giả liên hệ: Trương Thị Thùy Dương
Email: truongthithuyduong@tnmc.edu.vn
Doi: 10.56283/1859-0381/1002.

Nhận bài: 18/1/2026 Chỉnh sửa: 22/1/2026
Chấp nhận đăng: 24/3/2026
Công bố online: 26/3/2026

In terms of practice, the overall percentage of participants meeting the requirements was 60.4%. However, a significant gap existed between awareness and skills, with only 20.3% of the population knowing how to accurately estimate their daily salt consumption.

Conclusion: The KAP regarding salt consumption among the population is fairly good, but the ability to accurately estimate daily salt intake is limited. Increased visual health education and communication, focusing on specific guidance on estimating salt in food preparation, is needed to improve disease prevention effectiveness in the community.

Keywords: adults, chronic diseases, salt intake, Thai Nguyen city.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tiêu thụ muối quá mức là nguyên nhân hàng đầu dẫn đến tăng huyết áp và các biến cố tim mạch nguy hiểm như đột quỵ, nhồi máu cơ tim. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), lượng muối tiêu thụ hàng ngày khuyến cáo không nên vượt quá 5 gam/ngày [1]. Tuy nhiên, các nghiên cứu trên thế giới cho thấy mức tiêu thụ thực tế của người trưởng thành thường cao gấp đôi khuyến cáo này, dao động từ 9 đến 12 gam/ngày [2, 3]. Tại Việt Nam, báo cáo của Bộ Y tế năm 2015 chỉ ra rằng người dân tiêu thụ trung bình 9,4 gam muối/ngày [4] và đến năm 2021 con số này là 8,1 gam/ngày [5]. Dù đã có xu hướng giảm nhưng mức tiêu thụ này vẫn ở ngưỡng rất cao so với khuyến cáo.

Việc duy trì thói quen ăn mặn kéo dài đã để lại hệ lụy nghiêm trọng cho sức khỏe cộng đồng. Tình trạng các bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam đang có xu hướng tăng; theo điều tra của Bộ Y Tế tính đến năm 2021, tỷ lệ người trưởng thành được chẩn đoán hoặc đang dùng thuốc điều trị tăng huyết áp đạt 40,2% [5]. Nhiều bằng chứng khoa học đã khẳng định lượng muối nạp vào cơ thể liên quan mật thiết đến việc kiểm soát huyết áp và các bệnh lý về tim mạch, thận.

Để giảm thiểu gánh nặng bệnh tật, WHO khuyến nghị cần đánh giá kiến thức,

thái độ và thực hành (KAP) về muối ăn làm cơ sở cho các chiến dịch can thiệp. Trên thế giới, các nghiên cứu đã chỉ ra sự chênh lệch lớn giữa nhận thức và hành động thực tế. Cụ thể, nghiên cứu của Khokhar D. và cộng sự (2019) tại Úc ghi nhận dù có 81,3% người dân biết ăn mặn gây tăng huyết áp, nhưng tỷ lệ thực sự kiểm soát muối vẫn còn rất thấp [7]. Ngay cả ở nhóm đối tượng có trình độ chuyên môn như sinh viên y khoa trong nghiên cứu của Algarni A. và cộng sự (2024), chỉ có 21,4% nắm rõ khuyến nghị về lượng muối tiêu thụ dưới 5g/ngày [8]. Hiện có nhiều nghiên cứu trong và ngoài nước về vấn đề này, tuy nhiên tại Thái Nguyên, các dữ liệu về KAP sử dụng muối ở người trưởng thành vẫn còn khá hạn chế.

Từ đó giúp các nhà quản lý định hướng và tìm cách thức can thiệp phù hợp cho mục tiêu giảm lượng muối đưa vào trong chế độ ăn của người dân nhằm giảm nguy cơ mắc các bệnh không lây nhiễm, nâng cao chất lượng cuộc sống và sức khỏe cho người dân địa phương. Xuất phát từ thực trạng trên, chúng tôi tiến hành đề tài với mục tiêu mô tả kiến thức, thái độ, thực hành về sử dụng muối trong khẩu phần ăn của người trưởng thành tại phường Quang Trung, thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên năm 2025.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế nghiên cứu

Phương pháp nghiên cứu cắt ngang từ tháng 12/2024-12/2025, thu thập số liệu tại thực địa từ tháng 9/2025-11/2025 tại

Phường Quang Trung, thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên.

2.2. Đối tượng nghiên cứu

Người trưởng thành từ 18 trở lên tuổi tại phường Quang Trung, thành phố Thái Nguyên, tỉnh Thái Nguyên. Tiêu chuẩn lựa chọn: Người có khả năng tham gia phỏng vấn và tình nguyện tham gia

nghiên cứu; có chế biến thức ăn tại nhà và có khả năng giao tiếp tốt. Tiêu chuẩn loại trừ: Người không trả lời được câu hỏi phỏng vấn do mắc các bệnh lý về tâm thần và người từ chối tham gia nghiên cứu.

2.3. Cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu

Cỡ mẫu được tính theo công thức mô tả một tỷ lệ: $n = Z^2(1-\alpha/2) p(1-p)/d^2$

Trong đó: n: Cỡ mẫu tối thiểu; α : là mức ý nghĩa thống kê ($\alpha = 0,05$); $Z_{(1-\alpha/2)}$: Giá trị giới hạn tương ứng với độ tin cậy 95%, $Z_{1-\alpha/2} = 1,96$; $p = 0,64$: Tỷ lệ kiến thức chưa đúng về sử dụng muối trong khẩu phần hàng ngày theo kết quả nghiên cứu của tác giả Nguyễn Thị Lan Anh và cộng sự là 64,0% [6]; d: Là khoảng sai số mong muốn giữa tỷ lệ thu được từ mẫu và tỷ lệ của quần thể, chọn $d = 0.064$. Áp

dụng công thức tính cỡ mẫu trên ta được $n = 217$.

Chọn mẫu chủ đích phường Quang Trung làm địa bàn, sau đó tiến hành chọn ngẫu nhiên 11 trong tổng số 18 tổ dân phố. Tại mỗi tổ dân phố được chọn, tiến hành lập danh sách các hộ gia đình và bốc thăm ngẫu nhiên 20 hộ; tại mỗi hộ, chọn ngẫu nhiên 01 đối tượng đáp ứng tiêu chuẩn lựa chọn để phỏng vấn, với tổng số mẫu thực tế thu được là 217 đối tượng.

2.4. Phương pháp thu thập số liệu

Phỏng vấn trực tiếp đối tượng nghiên cứu, sử dụng bộ câu hỏi đã được thiết kế sẵn để thu thập thông tin chung và kiến thức, thái độ, thực hành về sử dụng muối trong khẩu phần của người trưởng thành. Mỗi đối tượng được phỏng vấn trong khoảng 20 phút. Các thông tin thu thập gồm: Đặc điểm thông tin chung của đối tượng nghiên cứu: Tuổi, giới, dân tộc, trình độ học vấn, nghề nghiệp; Tỷ lệ

kiến thức tốt và thái độ đúng về muối, ảnh hưởng của sử dụng muối trong khẩu phần vượt quá nhu cầu cơ thể; Tỷ lệ thực hành tốt về sử dụng muối và các sản phẩm có hàm lượng muối thấp, việc cắt giảm muối trong khẩu phần...của đối tượng nghiên cứu; Phân loại kiến thức, thái độ, thực hành về sử dụng muối trong khẩu phần ăn của đối tượng nghiên cứu: Tốt và chưa tốt.

2.4. Tiêu chuẩn đánh giá biên số nghiên cứu

Bộ câu hỏi được phát triển dựa trên bộ câu hỏi STEPS 2021 (Bộ Y tế Việt Nam) sử dụng trong điều tra quốc gia các yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam [5] kết hợp với bộ câu hỏi khảo sát

về “Kiến thức, thái độ và thực hành về tiêu thụ muối ở người trưởng thành tại Úc” của Khokhar D và cộng sự (2019) [7] và nghiên cứu “Kiến thức, thái độ và thực hành về lượng muối ăn vào trong chế độ

ăn của sinh viên y khoa tại Đại học King Abdulaziz” của Algarni A và cộng sự năm 2024 [8], sau đó được dịch sang tiếng Việt. Điều tra viên đến từng hộ gia đình để phỏng vấn trực tiếp đối tượng, mỗi đối tượng phỏng vấn khoảng 20 phút. Đối với những đối tượng bận đi làm, không thể phỏng vấn vào giờ hành chính, điều tra viên tiến hành phỏng vấn tại thời điểm buổi trưa hoặc tối.

Bộ câu hỏi bao gồm: (i) Phần 1 bao gồm 9 câu hỏi liên quan đến thông tin chung của đối tượng nghiên cứu như tuổi, trình độ học vấn, nghề nghiệp, số thành viên trong gia đình; (ii) Phần 2 là 16 câu hỏi liên quan đến kiến thức: Mỗi ý trả lời

2.5. Xử lý và phân tích số liệu

Số liệu được nhập bằng phần mềm Epidata 3.1, xử lý bằng phần mềm SPSS 26.0. Biến số định tính được trình bày dưới dạng tần số, tỷ lệ %. Sử dụng test

2.6. Đạo đức nghiên cứu

Đề tài đã được thông qua Hội đồng đạo đức nghiên cứu Y sinh học của Trường Đại học Y - Dược, Đại học Thái Nguyên theo

đúng được tính 1 điểm, tổng số điểm tối đa là 16 điểm. Người dân được đánh giá kiến thức tốt khi đạt $\geq 75\%$ số điểm (tương đương 12 điểm); (iii) Phần 3 liên quan đến thái độ về sử dụng muối gồm 24 câu: Mỗi ý trả lời đúng được tính 1 điểm. Tổng số điểm tối đa là 24 điểm. Người tham gia khảo sát được đánh giá thái độ tốt khi trả lời đúng $\geq 75\%$ số điểm (tương đương 18 điểm); (iv) Phần 4 bao gồm 16 câu hỏi liên quan đến thực hành: Mỗi ý trả lời đúng được tính 1 điểm. Tổng số điểm tối đa là 28 điểm. Người tham gia khảo sát được đánh giá thái độ tốt khi trả lời đúng $\geq 75\%$ số điểm (tương đương 12 điểm).

Chi-square xác định sự khác biệt về tỷ lệ KAP và các yếu tố. Sự khác biệt được coi là có ý nghĩa thống kê khi $p < 0,05$.

quyết định số 222/ĐHYD-HĐĐĐ ngày 28 tháng 2 năm 2025.

III. KẾT QUẢ

Bảng 1. Thông tin chung của đối tượng nghiên cứu

Đặc điểm	Số lượng (%)	Đặc điểm	Số lượng (%)
Giới tính		Số thành viên trong gia đình	
Nam	104 (47,9)	Độc thân	62 (28,6)
Nữ	113 (52,1)	2 người	10 (4,6)
Nghề nghiệp		3 người	36 (16,6)
Làm nông	0	> 3 người	109 (50,2)
Công nhân	34 (15,7)	Học vấn	
Nội trợ	12 (5,5)	Trung học cơ sở	10 (4,6)
Kinh doanh	47 (21,7)	Trung học phổ thông	32 (14,7)
Cán bộ công chức nhà nước	19 (8,7)	Trung cấp/Cao đẳng	47 (21,7)
Khác	105 (48,4)	Đại học	109 (50,2)
		Sau đại học	19 (8,7)

Theo Bảng 1, dựa trên số liệu của 217 đối tượng, nhóm đối tượng có trình độ

học vấn đại học chiếm tỷ lệ cao nhất (50,2%). Về đặc điểm gia đình, phần lớn

các hộ có nhiều hơn 3 thành viên trở lên, chiếm đúng tỷ lệ 50,2%, trong khi các nhóm nghề nghiệp rất đa dạng với tỷ lệ người làm công việc khác chiếm ưu thế

(48,4%). Bên cạnh đó, phân bố giới tính trong mẫu nghiên cứu khá cân bằng, với tỷ lệ nữ giới (52,1%) nhỉnh hơn đôi chút so với nam giới (47,9%).

Bảng 2. Kiến thức tốt về sử dụng muối trong khẩu phần ăn của người trưởng thành ($n=217$)

Các nội dung kiến thức tốt	Số lượng	Tỷ lệ %
Thành phần chính có trong muối ăn	188	86,6
Khuyến nghị lượng muối tiêu thụ hàng ngày	99	45,6
Khuyến nghị lượng natri tiêu thụ hàng ngày	55	25,3
Lượng muối khi đong bằng 1 thìa cà phê	84	38,7
Bệnh lý khi sử dụng nhiều muối kéo dài	184	84,8
Thừa muối ảnh hưởng đến cơ quan, bộ phận	98	45,2
Muối có trong những loại thực phẩm	174	80,2
Muối ăn được bổ sung kèm vi chất	186	85,7

Theo Bảng 2, đa số người tham gia khảo sát có nhận thức tốt về thành phần chính của muối (86,6%), lợi ích của vi chất (85,7%) và các bệnh lý nguy hiểm do dư thừa muối (84,8%), nhưng kiến thức

định lượng thực tế còn rất hạn chế. Đặc biệt, chỉ có khoảng 25,3% đối tượng hiểu đúng về khuyến nghị lượng natri hàng ngày và 38,7% biết chính xác lượng muối trong một thìa cà phê.

Bảng 1. Thái độ tốt về sử dụng muối trong khẩu phần ăn của người trưởng thành ($n= 217$)

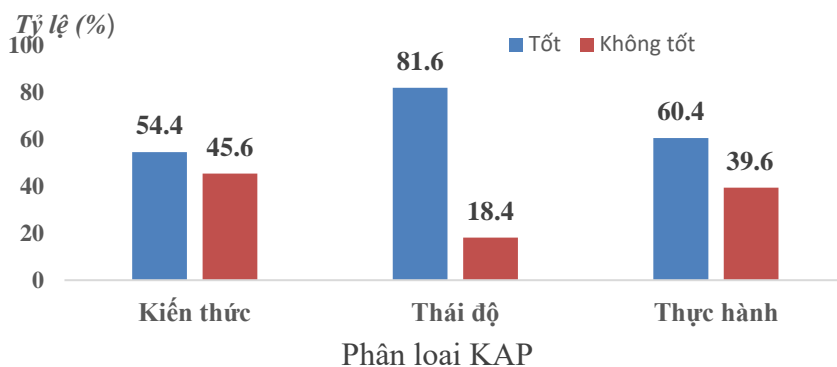
Các nội dung thái độ tốt	Số lượng	Tỷ lệ %
Lượng muối tiêu thụ hàng ngày	166	76,5
Chế độ ăn giảm muối	179	82,5
Sử dụng gia vị tự nhiên thay thế muối	172	79,3
Sử dụng thực phẩm chế biến sẵn	187	86,2
Phòng chống một số bệnh lý do thừa muối	189	87,1

Theo Bảng 3, phần lớn đối tượng nghiên cứu có nhận thức tích cực về việc kiểm soát muối trong chế độ ăn hàng ngày. Các chỉ số về thái độ tốt đối với việc phòng chống bệnh lý liên quan đến muối (87,1%) và hạn chế sử dụng thực phẩm chế biến sẵn (86,2%) đều đạt mức cao. Điều này cho thấy người tham gia đã hình thành được tư duy đúng đắn về lợi ích của việc giảm muối, tạo tiền đề thuận lợi cho việc chuyển đổi sang hành vi ăn uống lành mạnh hơn.

Theo Bảng 4, thực hành giảm muối của đối tượng nghiên cứu cho thấy sự chênh lệch lớn giữa ý thức và kỹ năng thực tế. Trong khi 79,7% đối tượng có thực hành tốt trong việc phòng chống bệnh lý liên quan đến muối, thì chỉ có 19,8% người biết cách ước lượng mức tiêu thụ muối chính xác hàng ngày. Điều này khẳng định rằng dù người dân đã có thái độ tích cực, họ vẫn thiếu các công cụ và kỹ năng cụ thể để kiểm soát hàm lượng muối trong chế độ ăn.

Bảng 2. Thực hành tốt về sử dụng muối trong khẩu phần ăn của người trưởng thành (n=217)

Nội dung thực hành tốt	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Cách ước lượng mức tiêu thụ muối	43	19,8
Thói quen sử dụng muối	136	62,7
Sử dụng các loại gia vị khác thay thế	151	69,6
Thói quen tiêu thụ đồ ăn hằng ngày	149	68,7
Phòng chống bệnh lý do dư thừa lượng muối	173	79,7



Hình 1. Kiến thức, thái độ và thực hành chung về sử dụng muối trong khẩu phần ăn của người trưởng thành (n=217)

Theo Hình 1, trên 217 đối tượng cho thấy có 118 người có kiến thức đạt mức “Tốt” (chiếm 54,4%), 177 người có thái độ đạt “Tốt” (chiếm 81,6%) và 131 người thực hành đạt mức “Tốt” (chiếm 60,4%). Sự khác biệt về tỷ lệ đạt mức “Tốt” giữa các thành phần kiến thức, thái độ và thực

hành là có ý nghĩa thống kê ($p < 0,05$ qua kiểm định Chi-square). Kết quả này phản ánh khoảng cách giữa nhận thức và hành động thực tế, trong đó thái độ của người dân tích cực hơn hẳn so với mức độ kiến thức và thực hành hiện tại.

IV. BÀN LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy tỷ lệ đối tượng có kiến thức tốt về sử dụng muối chiếm 87,0%. Tỷ lệ này tương đối cao và có sự tương đồng với nghiên cứu của Nguyễn Thị Lan Anh tại Hà Nội (93,3%) [6]. Điều này phản ánh hiệu quả lan tỏa của các chương trình truyền thông quốc gia về phòng chống bệnh không lây nhiễm. Tuy nhiên, khi đi sâu vào các kiến thức cụ thể, sự đứt gãy trong nhận thức bắt đầu bộc lộ. Chỉ có 45,4% đối tượng biết mức khuyến nghị của WHO (< 5 gam/ngày), kết quả này tương đương với nghiên cứu của Nguyễn Thị Lan Anh và

cộng sự tại Hà Nội (45,3%) [6] nhưng cao hơn đáng kể so với người trưởng thành của Carley A Grimes và cộng sự tại Úc (28,8%) [7].

Đáng chú ý, chỉ 25,3% người dân hiểu rõ mối liên hệ giữa muối và natri tại phường Quang Trung thấp hơn nhiều so với nghiên cứu tại xã Tích Giang (63,3%) [6]. Sự thiếu hụt kiến thức này là một nguy cơ, bởi hầu hết các nhãn thực phẩm chế biến sẵn hiện nay đều ghi hàm lượng dưới dạng Natri thay vì muối ăn. Nếu không hiểu rõ mối quan hệ này, người dân dễ dàng tiêu thụ quá mức mà không hề

hay biết, dẫn đến nguy cơ gia tăng các bệnh lý mạn tính như tăng huyết áp và rối loạn lipid máu đã được ghi nhận trong nghiên cứu.

Nghiên cứu ghi nhận thái độ tích cực của người dân tại phường Quang Trung với 87,5% đối tượng được khảo sát lo lắng về tác hại của ăn mặn và 82,4% đồng ý với quan điểm cần giảm muối. Kết quả này cao hơn so với nghiên cứu của Hoàng Thị Vân Anh và cộng sự tại Nam Định (74,7%) [9]. Điều này cho thấy người dân đã có ý thức về gánh nặng bệnh tật do tiêu thụ muối quá mức mang lại. Tuy nhiên, có một sự mâu thuẫn giữa thái độ và thực tế cảm nhận: 68,7% đối tượng tự thấy mình đang sử dụng muối ở mức vừa đủ. Theo nghiên cứu của Cáp Minh Đức và cộng sự (78,3%), đây là một rào cản tâm lý phổ biến khi người dân thường đánh giá thấp lượng muối thực tế họ tiêu thụ so với ngưỡng khuyến cáo [10].

Mặc dù kiến thức và thái độ đạt mức cao, nhưng thực hành đúng về giảm muối vẫn còn rất hạn chế. Chỉ có 20,3% đối tượng thực hiện đúng các hành vi giảm muối, thấp hơn so với tỷ lệ 34,3% theo nghiên cứu Cáp Minh Đức [10]. Thói quen thêm muối/gia vị trong quá trình chế biến và tại bàn ăn vẫn chiếm tỷ lệ áp đảo (> 80%).

Sự chênh lệch giữa kiến thức - thực hành cho thấy thói quen nấu ăn đậm đà đã

V. KẾT LUẬN

Nghiên cứu cho thấy có sự cách biệt đáng kể giữa nhận thức và hành động trong việc giảm muối của người dân tại phường Quang Trung. Mặc dù đa số người dân có kiến thức chung tốt và thái độ tích cực, tuy nhiên tỷ lệ thực hành đúng vẫn còn rất thấp do những hạn chế về kiến thức cũng như thiếu công cụ định lượng và thói quen nêm nếm gia vị mặn khi chế biến thực phẩm tại gia đình.

Trạm Y tế phường cần đổi mới phương thức truyền thông, tập trung vào

ăn sâu vào nếp sống và rất khó thay đổi nếu chỉ dừng lại ở tuyên truyền lý thuyết. Bên cạnh đó, việc thiếu kỹ năng ước lượng (chỉ 38,4% biết cách ước lượng qua thìa cà phê) khiến việc thực hành trở nên định tính và thiếu chính xác. Điều này phù hợp với nhận định của Osoro I. (2025) rằng nếu không có các biện pháp can thiệp cụ thể như sử dụng dụng cụ đo lường tiêu chuẩn, việc giảm muối trong cộng đồng sẽ khó đạt mục tiêu chiến lược [11].

Nghiên cứu đã sử dụng bộ câu hỏi chuẩn được kế thừa từ các cuộc điều tra quy mô quốc gia (STEPS) và quốc tế, giúp đảm bảo tính tin cậy của dữ liệu. Với cỡ mẫu $n=217$, nghiên cứu đã phản ánh sát thực trạng tại phường Quang Trung, TP. Thái Nguyên. Mặc dù đã đạt được các mục tiêu đề ra, nghiên cứu vẫn tồn tại một số hạn chế nhất định. Thứ nhất, do sử dụng phương pháp phỏng vấn trực tiếp bằng bộ câu hỏi để phỏng vấn đối tượng nên kết quả có thể chưa thể hiện sự tin cậy của số liệu. Thứ hai, nghiên cứu mới chỉ dừng lại ở việc đánh giá định tính các hành vi mà chưa thể định lượng chính xác khối lượng muối thực tế tiêu thụ trong khẩu phần ăn của mỗi cá nhân. Cuối cùng, do nghiên cứu được thực hiện tại một phường ngẫu nhiên, kết quả có thể chưa đại diện hoàn toàn cho tất cả các nhóm dân cư trên toàn địa bàn tỉnh.

việc hướng dẫn các kỹ năng thực hành cụ thể như cách đọc nhãn thực phẩm và sử dụng dụng cụ đo chuẩn thay vì chỉ cung cấp lý thuyết đơn thuần. Song song đó, người dân cần được khuyến khích chủ động áp dụng quy tắc giảm dần gia vị trong bữa ăn để hình thành lối sống lành mạnh, góp phần phòng ngừa các bệnh lý mạn tính như bệnh lý tim mạch, mỡ máu... tại địa phương.

Tài liệu tham khảo

1. World Health Organization. Reducing salt intake in populations: Report of a WHO Forum and technical meeting. Geneva, Switzerland; 2007.
2. Nasreddine L, Akl C, Al-Shaar L, Almedawar MM, Isma'eel H. Consumer Knowledge, Attitudes and Salt-Related Behavior in the Middle-East: The Case of Lebanon. *Nutrients*. 2014 Nov 13;6(11):5079-102. doi: 10.3390/nu6115079.
3. Grimes CA, Kelley SJ, Stanley S, Bolam B, Webster J, Khokhar D, Nowson CA. Knowledge, attitudes and behaviours related to dietary salt among adults in the state of Victoria, Australia. *BMC Public Health*. 2017 May 30; 17(1):1-12. doi: 10.1186/s12889-017-4451-0.
4. Bộ Y tế - Cục Y tế Dự phòng. Điều tra quốc gia yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam năm 2015 (STEPS 2015). Hà Nội: Nhà xuất bản Y học; 2015.
5. Bộ Y tế - Cục Y tế Dự phòng. Điều tra quốc gia yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam năm 2021 (STEPS 2021). Hà Nội: Nhà xuất bản Y học; 2021.
6. Nguyễn Thị Lan Anh, Nguyễn Thị Thu Thảo và cộng sự. Kiến thức, thái độ, thực hành về sử dụng muối trong khẩu phần ăn hàng ngày của người dân tại xã Tích Giang, Phúc Thọ - Hà Nội. *Tạp chí Điều dưỡng*. 2020;3(02):91-97.
7. Khokhar D, et al. Knowledge, Attitudes and Salt-Related Behavior among Australian Adults. *Nutrients*. 2019;11(8):1701-1715.
8. Algarni A, Ayoub RA, Alkhadrawi ZA, Barnawi TO, Bajafar IA, et al. Knowledge, Attitude, and Practice Toward Dietary Salt Intake Among Medical Students at King Abdulaziz University. *Cureus*. 2024 Jan 8;16(1):e51911. doi: 10.7759/cureus.51911.
9. Hoàng Thị Vân Anh, Trần Thị Khuyên, Ninh Thị Nhung, Phạm Thị Kiều Chinh, Phạm Vân Thủy. Một số yếu tố liên quan đến kiến thức và thực hành sử dụng muối ăn của người nội trợ tại thành phố Nam Định năm 2025. *Tạp chí Dinh dưỡng và Thực phẩm*. 2025;21(4):140-148. doi.org/10.56283/1859-0381/949
10. Cáp Minh Đức, Lương Vũ Ngọc Mai, Chu Khắc Tân, Nguyễn Bá Phước, Nguyễn Thị Thắm. Kiến thức, thái độ, và thực hành về sử dụng muối trong khẩu phần ăn hàng ngày của người dân tại phường Đông Khê, Hải Phòng năm 2022. *Tạp chí Y học dự phòng*. 2023;33(1 Phụ bản):134-142. doi: 10.51403/0868-2836/2023/987
11. Osoro I, Rajanandh MG. A comprehensive review on cardiovascular disorders development due to salt intake: an emphasis on policy implementation. *Health Research Policy and Systems*. 2025 Mar 11;23(1):32. doi: 10.1186/s12961-025-01305-z.
12. Phạm Diệu Quỳnh, Trương Thị Thùy Dương, Lê Thị Hương. Khẩu phần thực tế của người bệnh tăng huyết áp nội trú tại Bệnh viện Trung ương Thái Nguyên. *Tạp chí Nghiên cứu Y học*. 2025;186(1):59-67. doi:10.52852/tencyh.v186i1.2921