

# KIẾN THỨC, THÁI ĐỘ CỦA NGƯỜI DÂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH VỀ MUỐI, TẦN SUẤT SỬ DỤNG MÌ ĂN LIỀN VÀ LƯỢNG MUỐI TRONG SẢN PHẨM

Vũ Quỳnh Hoa<sup>1</sup>, Đỗ Thị Ngọc Diệp<sup>2</sup>, Phạm Ngọc Oanh<sup>3</sup>,  
Tạ Thị Lan<sup>4</sup>, Trần Quốc Cường<sup>5</sup> và cộng sự

Các nghiên cứu trên thế giới đã cho thấy việc tiêu thụ quá nhiều muối có thể dẫn đến tăng huyết áp, bệnh tim mạch và đột quỵ. Nghiên cứu này nhằm mục tiêu khảo sát kiến thức, thái độ của người dân TPHCM về muối và các sản phẩm giảm muối, xác định lượng sodium trung bình trong mì ăn liền và tần suất sử dụng sản phẩm này. **Phương pháp:** Nghiên cứu cắt ngang mô tả kết hợp nghiên cứu định tính và định lượng. Nghiên cứu định tính trên 100 đối tượng để xác định kiến thức, thái độ của người dân về muối, các loại mì ăn liền thường được tiêu thụ. Nghiên cứu định lượng về hàm lượng sodium trong 30 loại sản phẩm mì ăn liền thường được tiêu thụ và tần suất sử dụng sản phẩm này trên 487 đối tượng. **Kết quả** cho thấy đa số đối tượng nghiên cứu biết ăn nhiều muối sẽ gây tăng huyết áp, bệnh tim mạch và đột quỵ... Lượng muối trung bình trong mỗi gói mì ăn liền là 4,3 gam muối, gần tương đương nhu cầu khuyến nghị lượng muối một ngày của người trưởng thành. Trung bình mỗi người tiêu thụ  $1,2 \pm 1,2$  gói mì ăn liền/ tuần. Đa số các đối tượng có thói quen ăn mặn (61,3%).

**Từ khóa:** Sodium, tiêu thụ muối, bệnh không lây nhiễm, TP Hồ Chí Minh.

## I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (TCYTTG), 49% bệnh mạch vành và 62% các trường hợp đột quỵ xảy ra thứ phát sau tăng huyết áp [7]. Tại Việt Nam, kết quả điều tra toàn quốc năm 2015 cho thấy tỷ lệ tăng huyết áp của người từ 30 – 69 tuổi là 15,0%, trong đó tỷ lệ nam là 19,4% và nữ là 10,7% [9]. Các nghiên cứu trên thế giới đã cho thấy việc tiêu thụ quá nhiều muối là nguyên nhân góp phần gia tăng tỷ lệ bệnh tăng huyết áp từ đó dẫn đến tăng nguy cơ bệnh tim mạch và đột quỵ [8]. Tăng tiêu thụ muối cũng là một yếu tố nguy cơ mắc bệnh ung thư, đặc biệt là các bệnh ung thư đường tiêu hóa [1].

Muối là gia vị quen thuộc của người

Việt Nam, được sử dụng rộng rãi trong chế biến và bảo quản thực phẩm. Sodium và chloride là hai nguyên tố chính cấu thành nên muối. Sodium (Natri) là yếu tố liên quan đến tăng huyết áp và các bệnh tim mạch... Sodium có nhiều trong muối ăn và các gia vị mặn, trọng lượng Sodium chiếm 40% trọng lượng của muối. Theo khuyến cáo của TCYTTG, nhu cầu khuyến nghị muối trong khẩu phần ăn của người trưởng thành là dưới 5 gam/ người/ ngày (dưới 2 gam Sodium/ người/ ngày) [5]. Tuy nhiên, mức độ tiêu thụ muối của người dân chung trên toàn cầu khá cao, trung bình mỗi người tiêu thụ khoảng 9 - 12 gam muối mỗi ngày [8]. Tại Việt Nam, theo kết quả điều tra STEPS ở đối tượng 18-69 tuổi năm 2015 tiến hành trên toàn

<sup>1</sup>ThS.BS., Trung tâm Dinh dưỡng TPHCM  
Email: vuquynhhoa75@yahoo.com;

<sup>2</sup>BS.CKII, Trung tâm Dinh dưỡng TPHCM

<sup>3</sup>ThS.BS., Trung tâm Dinh dưỡng TPHCM

<sup>4</sup>BS.CKI, Trung tâm Dinh dưỡng TPHCM

<sup>5</sup>TS.BS.- Trung tâm Dinh dưỡng TPHCM

Ngày nhận bài: 15/6/2018

Ngày phản biện đánh giá: 2/7/2018

Ngày đăng bài: 25/7/2018

quốc cho thấy trung bình người dân Việt Nam trưởng thành tiêu thụ 9,4 gam muối trong một ngày, trong đó ở nam giới là 10,5 gam cao hơn đáng kể so với nữ là 8,3 gam [9]. Có thể thấy rằng phần lớn người Việt Nam tiêu thụ quá nhiều muối, gấp khoảng 2 lần so với khuyến cáo của TCYTTC [6]. Giảm lượng tiêu thụ muối theo khuyến cáo của TCYTTC là một mục tiêu quan trọng nhằm nâng cao sức khỏe, phòng ngừa bệnh cho người dân. Vì vậy Thủ tướng Chính phủ đã ra quyết định số 376/QĐ-TTg ngày 20 tháng 3 năm 2015 phê duyệt Chiến lược Quốc gia phòng, chống bệnh không lây nhiễm giai đoạn 2015-2020 trong đó mục tiêu 2 có nêu rõ đến năm 2020 giảm 30% mức tiêu thụ muối trung bình/người/ngày ở người trưởng thành so với năm 2015 [10].

Trong các nguồn muối ăn vào trong khẩu phần người dân Việt Nam, nguồn từ các thực phẩm chế biến sẵn đứng thứ hai (chiếm 11,6%) sau nguồn muối, nước mắm và các loại gia vị mặn khác được cho vào trong quá trình chế biến, nấu và trong khi ăn tại gia đình (chiếm khoảng 70-80%) [3]. Việc gia tăng tiêu thụ thực phẩm chế biến sẵn, gia tăng tốc độ đô thị hóa và thay đổi trong thói quen ăn uống là những nguyên nhân đóng góp vào việc gia tăng tiêu thụ muối ăn toàn cầu. Ở nhiều quốc gia, hầu hết muối tiêu thụ đến từ các loại thực phẩm chế biến và các món ăn chế biến sẵn, trong khi muối thêm vào bàn ăn hoặc trong quá trình chế biến thực phẩm ở nhà là không đáng kể. Với việc gia tăng chế biến trong ngành công nghiệp thực phẩm và sự sẵn có của các thực phẩm chế biến ở cả khu vực thành thị và nông thôn của các quốc gia thu nhập thấp và trung bình, các nguồn cung cấp muối sẽ nhanh chóng gia tăng từ các loại thực phẩm này [4].

Mì là một trong những thực phẩm chủ

lực tiêu thụ ở nhiều nước châu Á. Mì ăn liền đã trở thành thực phẩm được quốc tế công nhận, và tiêu dùng trên toàn thế giới đang gia tăng. Các đặc tính của mì ăn liền như khẩu vị, dinh dưỡng, tiện lợi, an toàn, thời hạn sử dụng dài hơn, và giá cả hợp lý trở thành một loại thực phẩm phổ biến [2]. Trung tâm Dinh dưỡng TP.HCM đã tiến hành khảo sát kiến thức, thái độ của người dân TPHCM về muối, tần suất sử dụng mì ăn liền và xác định lượng muối trung bình trong sản phẩm này, từ đó tìm cách thức can thiệp phù hợp cho mục tiêu giảm lượng muối đưa vào trong chế độ ăn của người dân nói chung và từ nguồn sản phẩm này nói riêng.

## II- ĐỐI TƯỢNG VÀ PHƯƠNG PHÁP

**1. Thiết kế nghiên cứu:** Nghiên cứu cắt ngang mô tả kết hợp nghiên cứu định tính và định lượng.

**2. Đối tượng nghiên cứu, cỡ mẫu và phương pháp chọn mẫu**

**2.1. Tìm hiểu kiến thức, thái độ của người dân về muối và tần suất sử dụng mì ăn liền**

- Nghiên cứu định tính: Tổng số 100 đối tượng người dân tại TPHCM tham gia nghiên cứu định tính được chọn thuận tiện và chia thành 10 nhóm, mỗi nhóm 10 đối tượng: 5 nhóm từ 1 quận nội thành (Quận Phú Nhuận) và 5 nhóm từ 1 huyện ngoại thành (Huyện Hóc Môn). 5 nhóm được phân chia theo đặc điểm tương đồng về trình độ văn hóa và nghề nghiệp: nhóm hưu trí, nhóm cán bộ công nhân viên, nhóm người nội trợ, nhóm sinh viên và nhóm học sinh trung học cơ sở. Việc tương đồng giữa các thành viên tham gia trong nhóm giúp tạo ra một môi trường thoải mái và các thành viên trong nhóm cảm thấy tự tin trong việc nêu ý kiến của mình.

Tiêu chuẩn lựa chọn: phù hợp với

phân loại nghề nghiệp của từng nhóm, có chế biến thức ăn tại nhà, có khả năng giao tiếp bình thường và tự nguyện tham gia nghiên cứu.

- Nghiên cứu định lượng: Xác định tỷ lệ người dân TPHCM sử dụng sản phẩm mì ăn liền. Đối tượng là người trưởng thành hiện sống tại TPHCM.

Sử dụng công thức tính cỡ mẫu cho nghiên cứu dịch tễ học:

$$n = \frac{Z_{\alpha}^2 p(1-p)}{\Delta^2}$$

Trong đó  $p = 0,8$  (ước chừng tỷ lệ người dân tiêu thụ sản phẩm mì ăn liền trong tháng qua). Độ tin cậy 95%  $Z_{\alpha} \approx 1,96$ ;  $\Delta = 0,05 \rightarrow n = 246$ . Sau khi nhân cho hệ số thiết kế  $k = 1,8$  (áp dụng phương pháp chọn mẫu cụm)  $\rightarrow$  Cỡ mẫu cuối cùng là:  $246 \times 1,8 = 443$  người.

Phương pháp chọn mẫu: Chọn 10 phường thuộc 10 quận tại TPHCM theo phương pháp ngẫu nhiên. Chọn 45 đối tượng người trưởng thành ngẫu nhiên tại mỗi phường theo phương pháp vớt dầu loang. Tổng số 450 người trưởng thành cho 10 cụm.

Tiêu chuẩn lựa chọn: từ 18 tuổi trở lên, có chế biến thức ăn tại nhà, có khả năng giao tiếp bình thường và đồng ý tham gia vào nghiên cứu.

**2.2. Định lượng hàm lượng Sodium** trong 30 loại mì ăn liền được kể nhiều nhất trong nghiên cứu định tính. Các mẫu được xác định hàm lượng sodium trong sợi/ vắt mì (không bao gồm gói gia vị mặn) và trong toàn bộ sản phẩm (bao gồm gói gia vị mặn). Qui đổi lượng muối từ lượng sodium bằng cách nhân với 2,5.

**3. Các biến số và phương pháp thu thập số liệu**

**3.1. Tìm hiểu kiến thức, thái độ của**

**người dân về muối và tần suất sử dụng mì ăn liền**

- Nghiên cứu định tính: bằng phương pháp thảo luận nhóm có trọng tâm.

Công cụ thu thập số liệu dựa trên một dàn ý gồm một số câu hỏi mở mang tính gợi ý (có người dẫn dắt) dùng để hỏi đối tượng. Với các câu hỏi này, các đối tượng tham gia trả lời phỏng vấn được tự do trình bày ý kiến của mình. Các cuộc thảo luận nhóm được ghi âm và ghi chép lại đầy đủ để đảm bảo tính chính xác khi xử lý thông tin thu thập. Điều tra viên tham gia điều phối thảo luận nhóm và thư ký ghi chép nội dung của buổi thảo luận được tập huấn trước khi tiến hành.

Các chủ đề thu thập thông tin: các loại mì ăn liền thường được sử dụng, tác hại do việc dùng nhiều muối, các biện pháp giảm muối và thái độ về các thực phẩm chế biến sẵn giảm muối.

- Nghiên cứu định lượng: Phỏng vấn người trưởng thành tại TP.HCM về việc sử dụng mì ăn liền, tần suất tiêu thụ theo tuần và theo tháng, thói quen sử dụng gói gia vị mặn.

**3.2. Xác định hàm lượng sodium:**

Các mẫu sản phẩm được mua tại siêu thị, mỗi mẫu sản phẩm tối thiểu 200 gam/loại.

Các mẫu được gửi đi định lượng hàm lượng sodium theo phương pháp AOAC 2012 theo tiêu chuẩn qui định với độ chính xác cao tại Trung tâm Kỹ thuật Tiêu chuẩn Đo lường Chất lượng 3 (Quality Assurance and Testing Center 3 - QUAT-EST 3).

**4. Phương pháp xử lý và phân tích số liệu**

- Nghiên cứu định tính: Những buổi thảo luận nhóm được quan sát, ghi âm, ghi chú lại đầy đủ thái độ, lời nói của các đối tượng. Việc phân tích số liệu theo các

bước: Phân tích bản gõ băng, mã hóa các ý cần thiết, tổng hợp các ý kiến và viết kết quả.

- Nghiên cứu định lượng: Số liệu được nhập trên phần mềm Epi Info 3.02 và phân tích trên phần mềm SPSS 20.0. Kết quả tính được thể hiện bằng các số trung bình và tỷ lệ phần trăm.

### 5. Đạo đức nghiên cứu:

Nghiên cứu được thông qua hội đồng Khoa học Công nghệ Trung tâm Dinh dưỡng TP.HCM. Các đối tượng được thông tin về mục đích, nội dung và đồng ý tham gia trước khi tiến hành.

## III- KẾT QUẢ

### 1. Kiến thức, quan điểm, thực hành của người dân về muối và các thực phẩm chế biến sẵn giảm muối

#### 1.1. Kiến thức về tác hại do việc dùng nhiều muối

Kết quả thảo luận nhóm cho thấy đa số đối tượng nêu được tác hại của ăn nhiều muối gây tăng huyết áp, bệnh tim mạch và đột quỵ. Không chỉ ở người lớn tuổi, các em sinh viên, học sinh cũng biết ăn nhiều muối gây tăng huyết áp. Ngoài những tác hại trên, bệnh về thận, loãng xương, ung thư dạ dày cũng được đề cập đến trong quá trình thảo luận.

Kết quả khảo sát còn cho thấy còn một số đối tượng chưa có kiến thức đúng về tác hại của việc tiêu thụ nhiều muối. Họ cho rằng ăn mặn sẽ gây bướu cổ, giữ nước dẫn đến béo phì, bị tiểu đường, bệnh về gan...

#### 1.2. Ý kiến của người dân về biện pháp hạn chế đưa nhiều muối vào cơ thể

Các đối tượng đã nêu một số biện pháp để hạn chế việc đưa nhiều muối vào cơ thể như: hạn chế tiêu thụ thực phẩm chế biến sẵn hoặc lựa chọn sản phẩm ít

muối để sử dụng; tự nấu thức ăn ở nhà và hạn chế ăn ở ngoài; hạn chế chấm thêm nước chấm hoặc muối khi ăn; kiểm soát lượng muối trong sản phẩm chế biến sẵn và có biện pháp chế tài đối với sản phẩm nhiều muối nếu được bán trên thị trường.

Một số đối tượng cho rằng uống nhiều nước, ăn nhiều rau xanh, tăng cường vận động là cách để tăng cường thải bớt muối khỏi cơ thể.

#### 1.3. Thái độ của người dân với các thực phẩm chế biến sẵn giảm muối

Một số đối tượng trả lời sẵn sàng sử dụng các sản phẩm chế biến sẵn giảm muối vì sức khỏe. Không chỉ người lớn tuổi mà cả các đối tượng như nhân viên văn phòng, các em sinh viên, học sinh cũng thấy việc lựa chọn sử dụng sản phẩm chế biến sẵn giảm muối là cần thiết.

Một số đối tượng chấp nhận sử dụng sản phẩm giảm muối so với công thức hiện hữu nhưng phải thỏa những điều kiện như phải ngon và hợp khẩu vị, nên cung cấp kiến thức và giới thiệu sản phẩm giảm muối cho người tiêu dùng biết để sử dụng và nên lựa chọn công ty uy tín để sản xuất ra sản phẩm giảm muối.

Bên cạnh những ý kiến sẵn sàng chấp nhận sử dụng sản phẩm giảm muối để tốt cho sức khỏe, hoặc sử dụng nhưng có điều kiện, kết quả khảo sát cho thấy có một số đối tượng thấy khó chấp nhận với việc sử dụng sản phẩm giảm muối.

#### 1.4. Giải pháp truyền thông giảm muối

Giảm muối để nâng cao sức khỏe là cần thiết với tất cả mọi người, bên cạnh đó, đa số đối tượng nêu ý kiến cần ưu tiên truyền thông cho những đối tượng là giới trẻ, học sinh.

Cần cung cấp thông tin về muối trên bao bì sản phẩm và hướng dẫn cho người dân cách đọc thông tin trên bao bì sản phẩm cũng là cách truyền thông được đề

cập đến trong quá trình thảo luận nhóm.

Tăng cường truyền thông trực tiếp (qua thảo luận nhóm, các buổi hội thảo, họp tổ dân phố, tư vấn cá thể hoặc giáo dục trong trường học) và truyền thông gián tiếp (qua đài truyền hình, đài phát thanh, loa phát thanh tại địa phương, báo chí, facebook, trang web, poster, băng

rôn, biển quảng cáo...)

## 2. Hàm lượng sodium trung bình trong một số sản phẩm mì ăn liền.

Các loại mì ăn liền thường được sử dụng được liệt kê trong nghiên cứu định tính được tập hợp lại và gửi định lượng hàm lượng sodium. Kết quả định lượng như sau:

**Bảng 1. Hàm lượng sodium trung bình trong mì ăn liền (Đơn vị tính: gam) (n = 30).**

	Trung bình	Độ lệch chuẩn	Trung vị	Tối đa	Tối thiểu
<i>Lượng sodium trong các sợi/vắt mì (chưa có gia vị mặn)</i>					
Trong 100 gam sản phẩm	1,0	0,3	1,1	1,4	0,5
Trong 1 gói sản phẩm	0,7	0,2	0,8	1,1	0,4
<i>Lượng sodium trong toàn bộ sản phẩm (bao gồm gói gia vị mặn)</i>					
Trong 100 gam sản phẩm	2,3	0,4	2,4	3,0	1,1
Trong 1 gói sản phẩm	1,7	0,3	1,7	2,2	1,0

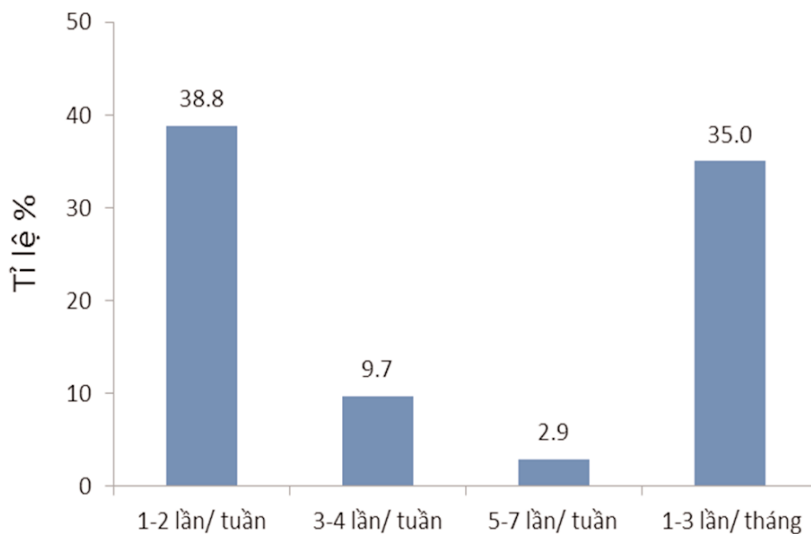
Theo kết quả ở Bảng 1, lượng sodium trung bình trong mỗi gói sản phẩm mì ăn liền là 1,7 gam, tương ứng 4,3 gam muối/ gói mì ăn liền, giao động từ 2,5 đến 5,5 gam muối/ gói mì ăn liền.

## 3. Tần suất và thói quen sử dụng sản phẩm mì ăn liền

### 3.1. Tần suất sử dụng mì ăn liền

Trong số 487 đối tượng người trưởng

thành được khảo sát, có 90,3% đối tượng từng sử dụng sản phẩm mì ăn liền trong đó có 38,8% đối tượng sử dụng 1 – 2 lần/tuần, 9,7% đối tượng sử dụng 3 – 4 lần/tuần, 2,9% đối tượng sử dụng 5 - 7 lần/tuần và 35% đối tượng sử dụng 1-3 lần/tháng (hình 1). Trung bình mỗi người tiêu thụ  $1,2 \pm 1,2$  gói mì ăn liền/ tuần.



**Hình 1. Tỷ lệ người dân sử dụng sản phẩm mì ăn liền hàng tuần và hàng tháng (%)**



### 3.2. Thói quen sử dụng gói gia vị mặn trong mì ăn liền

Khi sử dụng mì ăn liền, chỉ có 38,7% đối tượng không sử dụng hết gói gia vị mặn trong chế biến, còn lại 61,3% sử dụng hết gói gia vị mặn, chứng tỏ đa số các đối tượng có thói quen ăn mặn.

## BÀN LUẬN

Mặc dù muối/sodium là một chất cần thiết đối với cơ thể nhưng ăn nhiều muối/sodium lại gây ra tác hại đối với sức khỏe [5]. Trong nghiên cứu của chúng tôi, nhiều đối tượng nghiên cứu biết được tác hại của ăn nhiều muối gây nên tăng huyết áp, bệnh tim mạch và đột quỵ. Tuy nhiên, một số đối tượng chưa có kiến thức đúng về tác hại của việc tiêu thụ nhiều muối.

Về thái độ của người dân với các thực phẩm chế biến sẵn giảm muối, một số đối tượng trả lời sẵn sàng sử dụng các sản phẩm chế biến sẵn giảm muối vì sức khỏe, còn lại do dự hoặc không chấp nhận. Kết quả này cũng phản ánh cảm giác ăn mặn có tính chất cảm tính, rất khó xác định mà thay vào đó là cảm giác ngon miệng, hợp khẩu vị do ăn nhiều muối tạo nên. Chính vì vậy mặc dù hầu hết người dân Việt Nam ăn nhiều muối nhưng không nhận ra bản thân có thói quen ăn mặn hoặc khó chấp nhận việc thay đổi thói quen.

Lượng sodium trung bình trong mỗi gói sản phẩm mì ăn liền là 1,7 gam, tương ứng 4,3 gam muối/ gói mì ăn liền, giao động từ 2,5 đến 5,5 gam muối/ gói mì ăn liền, gần tương đương nhu cầu muối một ngày của người trưởng thành theo khuyến nghị của TCYTTG (dưới 5 gam muối/người/ngày). Trung bình mỗi người tiêu thụ  $1,2 \pm 1,2$  gói mì ăn liền/

tuần. 61,3% các đối tượng có thói quen ăn mặn. Do đó, việc truyền thông giáo dục người dân về tác hại của ăn thừa muối và các cách giảm muối là vô cùng cần thiết. Bên cạnh đó, việc tác động tới ngành công nghiệp thực phẩm để giảm bớt muối trong các thực phẩm chế biến sẵn cũng là một trong các giải pháp quan trọng để giảm tiêu thụ muối.

Mục tiêu toàn cầu đến năm 2025 là giảm 30% lượng muối trung bình mà người dân sử dụng trên toàn thế giới. Nhiều quốc gia trên thế giới đã nỗ lực để giảm tiêu thụ muối ăn thông qua việc thực hiện Chiến lược quốc gia để giảm lượng muối trong các thực phẩm chế biến sẵn như Phần Lan, Anh, New Zealand, Hàn Quốc, Nam Phi... [5].

Tại Việt Nam, Thủ tướng Chính phủ đã ra quyết định số 376/QĐ-TTg ngày 20 tháng 3 năm 2015 phê duyệt Chiến lược Quốc gia phòng, chống bệnh không lây nhiễm giai đoạn 2015-2020 trong đó mục tiêu 2 có nêu rõ đến năm 2020 giảm 30% mức tiêu thụ muối trung bình/người/ngày ở người trưởng thành so với năm 2015 [10]. TCYTTG đã và đang hỗ trợ Việt Nam trong nghiên cứu và xây dựng các chính sách can thiệp giảm tiêu thụ muối.

Bước đầu, Trung tâm Dinh dưỡng cũng đã phối hợp làm việc với 3 công ty lớn tại TPHCM để sản xuất thử nghiệm thực phẩm chế biến sẵn giảm muối bao gồm mì ăn liền, cháo ăn liền và xúc xích. Các sản phẩm được giảm từ 21% – 33,7% lượng sodium so với thực tế và được chấp nhận bởi người tiêu dùng (qua nghiên cứu cảm quan). Hy vọng, trong tương lai gần, bên cạnh việc chủ động giảm muối từ bản thân người tiêu dùng, ngành công nghiệp thực phẩm sẽ cùng

chung tay sản xuất các thực phẩm giảm muối vì sức khỏe của người dân.

#### IV. KẾT LUẬN

Đa số đối tượng nghiên cứu biết ăn nhiều muối sẽ gây tăng huyết áp, bệnh tim mạch và đột quỵ, ngoài ra còn gây bệnh về thận, loãng xương, ung thư dạ dày. Tuy nhiên, còn một số đối tượng chưa có kiến thức đúng về tác hại của việc tiêu thụ nhiều muối.

Lượng muối trung bình trong mỗi gói mì ăn liền là 4,3 gam muối, gần tương đương nhu cầu muối một ngày của người trưởng thành. Trung bình mỗi người tiêu thụ  $1,2 \pm 1,2$  gói mì ăn liền/ tuần. Đa số các đối tượng có thói quen ăn mặn.

#### KHUYẾN NGHỊ

Cần tăng cường truyền thông giáo dục người dân về tác hại của ăn thừa muối và các cách giảm muối. Các biện pháp giảm ăn muối cụ thể như:

- Hạn chế cho (tra, nêm) muối và các gia vị chứa nhiều muối vào thực phẩm khi sơ chế, tẩm ướp và nấu. Giảm từ từ để vị giác thích nghi dần. Cố gắng giảm một nửa lượng muối và các gia vị chứa nhiều muối mà hiện nay đang cho vào thực phẩm. Không lạm dụng mì chính/bột ngọt.

- Hạn chế để muối và nước chấm trên bàn/mâm khi ăn. Hạn chế chấm và chấm nhẹ tay các thực phẩm vào muối và các gia vị chứa nhiều muối khi ăn. Pha loãng nước mắm để chấm khi ăn.

- Hạn chế ăn các thực phẩm chế biến sẵn chứa nhiều muối như: thực phẩm ăn liền, bánh mì, xúc xích, thịt xông khói, Lạp xưởng, giò, chả, cá khô, đồ hộp (thịt, cá, rau đóng hộp), rau và củ muối (cà muối, dưa muối, bắp cải muối...), các hạt

rang muối (lạc/đậu phộng, hạt điều...), bánh snack...

- Ăn các thực phẩm tươi; Tăng cường ăn các món luộc thay cho các món kho, rim, rang; Không rưới nước mắm, nước kho/rim cá thịt hay nước sốt vào cơm khi ăn; Không cố uống hết nước canh, nước của các món phở, bún, miến... đặc biệt khi ăn ở hàng quán.

- Tăng cường ăn các bữa ăn tự nấu tại nhà.

- Xem hàm lượng muối trên nhãn thực phẩm trước khi mua.

Bên cạnh việc nâng cao kiến thức và thực hành của người dân về các biện pháp giảm muối, ngành công nghiệp thực phẩm cần chung tay trong việc giảm muối thông qua điều chỉnh sử dụng muối trong sản xuất, cải thiện việc ghi nhãn thực phẩm, tạo ra các sản phẩm giảm muối...

Cần quan tâm và đầu tư cho nghiên cứu khoa học thực phẩm và nghiên cứu sức khỏe.

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Elliot-Green A Hyseni L, Lloyd-Williams F, Kypridemos C, O'Flaherty M, McGill R, et al. (2017). *Systematic review of dietary salt reduction policies: Evidence for an effectiveness hierarchy?*. PLoS ONE, 12 (5), <https://doi.org/10.1371/journal>.
2. Vandana Dhaka & B. S. Khatkar. Neelam Gulia (2014). *Instant Noodles: Processing, Quality, and Nutritional Aspects. Altmetric REVIEW*. Journal Critical Reviews in Food Science and Nutrition., 54 (10).
3. National Institute of Nutrition (2011). *Investigation of dietary sodium intake and sources in the adults aged 25-64 years*.

4. World Health Organization (2002). *Globalization, Diets and Noncommunicable Diseases*.
5. World Health Organization (2007). *Reducing salt intake in populations*. Report of a WHO Forum and Technical meeting 5-7 October 2006, Paris, France. Geneva, World Health Organization 2007.
6. World Health Organization (2012). *Guideline Sodium intake for adults and children*. [http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium\\_intake\\_printversion.pdf](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sodium_intake_printversion.pdf),
7. World Health Organization (2014). *Non-communicable Diseases (NCD) Country Profiles*. Geneva, World Health Organization 2014,
8. World Health Organization (2014). *Global status report on noncommunicable diseases 2014*. Geneva, World Health Organization 2014,
9. Bộ Y tế - Cục Y tế Dự phòng (2016). *Điều tra quốc gia yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm tại Việt nam năm 2015*. Hà Nội, 2015.
10. Bộ Y tế (2015). *Chiến lược Quốc gia phòng chống bệnh không lây nhiễm giai đoạn 2015 - 2025*. Hà Nội, 2015.

### Summary

#### KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF THE PEOPLE IN HO CHI MINH CITY ON SALT, FREQUENCY OF INSTANT NOODLE CONSUMPTION AND SALT CONTENT IN THIS PRODUCT

High salt/sodium consumption is documented to be highly associated with hypertension and related cardiovascular diseases. This study aims to investigate the knowledge and attitudes of the HCMC people about salt and salt reduction products, the average amount of sodium in instant noodles, and the frequency of using of this product. A cross-sectional study was conducted combining qualitative and quantitative methods. Qualitative research on 100 subjects was conducted to determine knowledge and attitudes of people about salt and instant noodles commonly consumed. A quantitative study was conducted to determine sodium content in 30 common instant noodles and the frequency of using this product on 487 subjects. The study found that many subjects knew that eating a lot of salt was associated with high blood pressure, heart disease and stroke. The average salt content of instant noodles was 4.3 grams of salt/pack, nearly equal to one-day salt intake for adults recommended by WHO. Each person consumes  $1.2 \pm 1.2$  packs of instant noodles per week on average. Most of the subjects (61.3%) had a habit of salty eating.

**Keywords:** *Sodium, salt consumption, non-communicable diseases, Hochiminh City.*

