

Nghiên cứu gốc

KIẾN THỨC VÀ THỰC HÀNH VỀ SỬ DỤNG MUỐI ĂN CỦA NGƯỜI NỘI TRỢ TẠI THÀNH PHỐ NAM ĐỊNH NĂM 2025

Hoàng Thị Vân Anh¹, Trần Thị Khuyên², Ninh Thị Nhung^{2,✉}, Phạm Văn Thuý³

¹ Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh Ninh Bình

² Trường Đại học Y Dược Thái Bình

³ Bệnh viện Vinmec Times City

TÓM TẮT

Mục tiêu: Đánh giá kiến thức, thực hành về sử dụng muối ăn của người nội trợ tại thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định năm 2025

Phương pháp: Nghiên cứu cắt ngang trên 420 người nội trợ là nữ từ 18 đến 65 tuổi từ 6 phường/xã tại thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định. Đối tượng được phỏng vấn về các thông tin cá nhân, kiến thức, thực hành về sử dụng muối ăn. Số liệu được nhập trên phần mềm Epi data 3.1 và phân tích trên phần mềm SPSS 20.0.

Kết quả: Chỉ có 41,9% đối tượng có kiến thức tốt và 34,3% có thực hành tốt về sử dụng muối ăn. 76,0% biết ảnh hưởng của chế độ ăn nhiều muối đến sức khỏe, đa số người nội trợ thường xuyên thêm muối vào thức ăn trong khi chuẩn bị và chế biến thức ăn; 44,3% thường xuyên thêm muối vào thức ăn tại bàn ăn. Chỉ 15,5% thường xuyên kiểm tra thông tin hàm lượng muối trên nhãn mác trước khi mua hàng và 14,0% đã và đang cố gắng giảm lượng muối ăn tiêu thụ trong khẩu phần hàng ngày.

Kết luận: Kiến thức, thực hành về sử dụng muối ăn của người nội trợ tại thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định còn thấp. Cần tăng cường truyền thông - giáo dục sức khỏe tại cộng đồng, tập trung vào nhóm người nội trợ, nội dung truyền thông cần đơn giản, dễ hiểu, gắn với đời sống hàng ngày.

Từ khóa: muối ăn, người nội trợ, giảm tiêu thụ, thành phố Nam Định.

KNOWLEDGE AND PRACTICES REGARDING THE USE OF TABLE SALT AMONG HOUSEHOLD WOMEN IN NAM ĐỊNH CITY IN 2025

ABSTRACT

Aims: To assess the knowledge and practices regarding the use of table salt among household women in Nam Định City, Nam Định Province in 2025.

Methods: A cross-sectional study was conducted on 420 female household members aged 18-65 from 6 wards/communes in Nam Định City. Participants were interviewed regarding personal information, knowledge, and practices regarding the use of table salt. Data were entered using EpiData 3.1 and analyzed with SPSS 20.0 software.

Results: Only 41.9% of participants had good knowledge, and 34.3% had good practices regarding salt consumption. 76.0% were aware of the impact of a high-salt diet on health. The majority of household women regularly added salt during food preparation and cooking; 44.3% added salt at the dining table. Only 15.5% regularly checked the salt content on labels before purchasing, and 14.0% were actively trying to reduce their daily salt intake.

✉ Tác giả liên hệ: Ninh Thị Nhung
Email: nhungntyb@yahoo.com
Doi: 10.56283/1859-0381/948

Nhận bài: 16/8/2025 Chính sửa: 26/8/2025
Chấp nhận đăng: 27/8/2025
Công bố online: 28/8/2025

Conclusion: Knowledge and practices regarding salt consumption among household women in Nam Định City, Nam Định Province are still low. There is a need to enhance health communication and education in the community, focusing on household women, with simple, clear messages linked to daily life.

Keywords: table salt, household women, reduced consumption, Nam Định City.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), lượng muối tiêu thụ trung bình của người trưởng thành toàn cầu là 10,8 gram/ngày [1]. Tuy nhiên, tại Việt Nam, báo cáo của Bộ Y tế năm 2021 chỉ ra rằng người dân tiêu thụ trung bình 8,1 gram muối/ngày, cao gần gấp đôi so với mức khuyến nghị của WHO (< 5 gram/ngày) [2]. Chế độ ăn nhiều muối có mối liên hệ chặt chẽ với bệnh tăng huyết áp, đột quỵ và bệnh tim mạch. Nghiên cứu của nhóm chuyên gia gánh nặng bệnh tật toàn cầu về dinh dưỡng cho thấy, trong năm 2019 ước tính hơn 1,8 triệu ca tử vong và 44 triệu năm sống điều chỉnh bị mất do tiêu thụ natri vượt mức [3].

Tổ chức Y tế Thế giới đã đặt ra mục tiêu giảm 30% lượng muối tiêu thụ toàn cầu vào năm 2025, nhằm giảm thiểu các bệnh không lây nhiễm [1]. Tại Việt Nam, Bộ Y tế đã ban hành Kế hoạch quốc gia truyền thông giảm muối trong khẩu phần ăn, góp phần phòng chống tăng huyết áp, đột quỵ và các bệnh không lây nhiễm. Quyết định số 02/QĐ-TTg của Thủ tướng

Chính phủ về chiến lược quốc gia dinh dưỡng giai đoạn 2021-2030 đặt mục tiêu giảm lượng muối tiêu thụ xuống dưới 8g/ngày vào năm 2025 và dưới 7g/ngày vào năm 2030 [4].

Mặc dù vậy, việc thay đổi thói quen tiêu thụ muối gặp nhiều khó khăn. WHO khuyến nghị cần đánh giá kiến thức, thái độ và thực hành của người dân về muối ăn. Tại Việt Nam, người nội trợ đóng vai trò chính trong quá trình chuẩn bị và chế biến thức ăn cho cả gia đình. Năm 2018, nghiên cứu cắt ngang trên 1.049 người nội trợ tại thành phố Hồ Chí Minh cho thấy rất ít người nội trợ (29,9%) có kiến thức đúng về muối và chỉ 1/5 số họ có thái độ đúng về muối, nhóm tuổi và trình độ học vấn được xác định là có mối liên quan chặt chẽ với kiến thức và thực hành sử dụng muối ăn [5]. Tuy nhiên, tại Nam Định chưa có nghiên cứu nào về vấn đề này, do đó nhóm nghiên cứu thực hiện nghiên cứu với mục tiêu đánh giá kiến thức, thực hành về sử dụng muối ăn của người nội trợ tại Nam Định.

II. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế nghiên cứu

Nghiên cứu cắt ngang được thực hiện năm 2025 tại Thành phố Nam Định trên đối tượng nghiên cứu là người nữ nội trợ từ 18-65 tuổi. Trong nghiên cứu này, quy định người nội trợ là người chịu trách nhiệm mua thực phẩm và nấu các bữa ăn tại gia đình.

Tiêu chuẩn lựa chọn: Người 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.

2.2. Cỡ mẫu và chọn mẫu

Cỡ mẫu được tính theo công thức ước lượng 1 tỷ lệ: $n = Z^2_{(1-\alpha/2)} p(1-p)/d^2$. Trong đó: n là cỡ mẫu nghiên cứu; Với độ tin cậy 95%, ta có $Z^2_{(1-\alpha/2)} = 1,96$; d là mức sai số tuyệt đối chấp nhận (chọn $d = 0,05$); p là tỷ lệ người dân thành phố Huế có kiến thức không tốt về sử dụng muối ăn trong nghiên cứu của Nguyễn Minh Tú là 63,6% [6]. Thay vào công thức tính được $n = 360$ người. Cộng thêm 15% để dự phòng trường hợp thiếu thông tin, vậy cỡ mẫu nghiên cứu tối thiểu là 420 đối tượng nghiên cứu.

Phương pháp chọn mẫu: Lập danh sách 21 xã, phường, tiến hành bốc thăm

2.3. Phương pháp thu thập số liệu

Bộ câu hỏi được phát triển dựa trên 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) 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 [7, 8]. Sau đó được dịch sang tiếng Việt kết hợp phần tiêu thụ muối (thực hành nguy cơ) của 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 [2]; Tiến hành điều tra thử trên 20 người nội trợ, sau đó chỉnh sửa trước khi tiến hành điều tra chính thức. Điều tra viên đến từng hộ gia đình để phỏng vấn trực tiếp đối tượng, mỗi đối tượng phỏng vấn 10-15 phút. Đối với những đối tượng bận đi làm, không thể phỏng vấn vào giờ

2.4. Phân tích số liệu

Số liệu được nhập bằng phần mềm Epidata 3.1, xử lý bằng phần mềm SPSS 20.0. Biến số định tính được trình bày dưới dạng tần số, tỷ lệ %. Sử dụng test

ngẫu nhiên chọn ra 6/21 xã, phường. Dân số tại 6 xã/phường được chọn là gần tương đương nhau (khoảng 8000 dân), tại mỗi xã/phường được chọn, bốc thăm ngẫu nhiên lấy 1 thôn/1 tổ dân phố. Trong 1 thôn/ 1 tổ dân phố được chọn, lập danh sách tất cả các hộ gia đình, từ đó bốc ngẫu nhiên 70 hộ gia đình cho đến khi đủ cỡ mẫu. Tổng số hộ gia đình là: 70 hộ/1 thôn hoặc 1 tổ dân phố x 6 xã/phường = 420 hộ. Tại mỗi hộ chọn 01 người nội trợ nữ đáp ứng tiêu chuẩn lựa chọn vào nghiên cứu.

hành chính, điều tra viên phỏng vấn tại thời điểm trưa hoặc tối.

Bộ câu hỏi bao gồm:

- Phần 1 bao gồm 8 câu hỏi liên quan đến thông tin chung của người nội trợ như tuổi, trình độ học vấn, tình trạng hôn nhân, nghề nghiệp, kiểu gia đình và tình trạng kinh tế hộ gia đình.

- Phần 2 là 27 câu hỏi liên quan đến kiến thức: Mỗi ý trả lời đúng được tính 1 điểm, tổng số điểm tối đa là 40 điểm. Người dân được đánh giá kiến thức tốt khi đạt $\geq 70\%$ số điểm (tương đương 28 điểm).

- Phần 3 liên quan đến thực hành về sử dụng muối: Mỗi ý trả lời đúng được tính 1 điểm. Tổng số điểm tối đa là 10 điểm. Người nội trợ được đánh giá thực hành tốt khi trả lời đúng $\geq 70\%$ số điểm (tương đương 7 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 $p < 0,05$.

2.5. Đạo đức nghiên cứu

Nghiên cứu được thông qua hội đồng xét duyệt đề cương của trường Đại học Y Dược Thái Bình theo quyết định số 585/QĐ-YDTB ngày 17/03/2025 và được

chấp thuận và tạo điều kiện thuận lợi của chính quyền, trung tâm y tế và các trạm y tế xã, phường tại Thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định.

III. KẾT QUẢ

Bảng 1. Một số đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu (n=420)

Đặc điểm	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Đặc điểm	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Nhóm tuổi			Trình độ học vấn		
18 - <30 tuổi	43	10,2	Không biết đọc/viết	0	0
30 - <40 tuổi	112	26,7	Tiểu học	14	3,3
40 - <50 tuổi	83	19,8	Trung học cơ sở	89	21,2
50 - <60 tuổi	85	20,2	Trung học phổ thông	196	46,7
60 tuổi trở lên	97	23,1	Trên trung học phổ thông	121	28,8
Tình trạng hôn nhân			Nghề nghiệp		
Chưa kết hôn	14	3,3	Không làm gì/thất nghiệp	26	6,2
Đã kết hôn	380	90,5	Nông dân	55	13,1
Ly thân, ly dị, goá	26	6,2	Công nhân	131	31,2
Kiểu gia đình			Buôn bán/ kinh doanh	93	22,1
Gia đình hạt nhân	301	71,7	Nhân viên y tế	7	1,7
Gia đình nhiều thế hệ	119	28,3	Cán bộ, viên chức	47	11,2
Tình trạng kinh tế hộ gia đình			Tuổi già/nghỉ hưu	61	14,5
Nghèo, cận nghèo	51	12,1	-		
Bình thường	369	87,9	-		

Kết quả Bảng 1 cho thấy trong tổng số 420 người nội trợ tham gia nghiên cứu, nhóm tuổi tập trung chủ yếu là 30 - <40 tuổi (26,7%). Trình độ học vấn trung học phổ thông chiếm tỷ lệ cao nhất với 46,7%, trên trung học phổ thông là 28,8%. Nghề nghiệp chủ yếu là công nhân với 31,2%;

buôn bán/kinh doanh là 22,1% và 14,5% là tuổi già/nghỉ hưu. 90,5% đã kết hôn và chỉ có 3,3% là chưa kết hôn. Trên 70% sống trong gia đình hạt nhân và đa số tình trạng kinh tế hộ gia đình là bình thường (87,9%).

Bảng 2. Kiến thức của người nội trợ về muối ăn theo trình độ học vấn (n=420)

Kiến thức	< THPT (n=103)	≥THPT (n=317)	Tổng (n=420)	p
Biết muối ăn chứa Natri	27 (26,2)	292 (92,1)	319 (76,0)	<0,05
Biết lượng muối tối đa hàng ngày theo tháp dinh dưỡng cho người trưởng thành tại Việt Nam là < 5 gram	2 (1,9)	78 (24,6)	80 (19,0)	<0,05

Kiến thức	< THPT (n=103)	≥THPT (n=317)	Tổng (n=420)	p
Biết ảnh hưởng của chế độ ăn nhiều muối đến sức khỏe	27 (26,2)	292 (92,1)	319 (76,0)	<0,05
Đối tượng cần ăn giảm muối				
Tất cả các đối tượng	1(1,0)	51(16,1)	52 (12,4)	<0,05
Một số đối tượng riêng biệt	92(89,3)	264(83,3)	356 (84,8)	
Không đối tượng nào	10(9,7)	2(0,6)	12 (2,8)	
Tác dụng của ăn giảm muối				
Biết đúng ≥ 5 tác dụng	1(1,0)	86(0,3)	87 (20,7)	<0,05
Biết đúng 3-4 tác dụng	28 (27,2)	166(52,3)	194 (46,2)	
Biết đúng từ 1-2 tác dụng	71(68,9)	64(20,2)	135 (32,1)	
Không biết đúng tác dụng nào	3(2,9)	1(0,3)	4 (1,0)	
Biết cách ăn giảm muối khi chế biến thức ăn	29(28,2)	266(83,9)	295 (70,2)	<0,05

THPT: Trung học phổ thông; Số liệu trong bảng trình bày theo tần số (%), giá trị p từ kiểm định Chi bình phương

Kết quả Bảng 2 cho thấy 76,0% biết muối ăn có chứa natri, chỉ 19,0% biết lượng muối tối đa hàng ngày theo tháp dinh dưỡng cho người trưởng thành tại Việt Nam là < 5 gram. 76,0% biết ảnh hưởng của chế độ ăn nhiều muối đến sức khỏe. 12,4% cho rằng tất cả các đối tượng cần ăn giảm muối; 84,8% cho rằng chỉ

một số đối tượng riêng biệt (người bị tăng huyết áp, suy thận, ...). 20,7% biết đúng ≥ 5 tác dụng của ăn giảm muối và 70,2% biết cách ăn giảm muối khi chế biến thức ăn (giảm từ từ cho đến khi còn ½ lượng muối sử dụng). Có sự khác biệt giữa kiến thức theo trình độ học vấn của đối tượng với p<0,05.

Bảng 3. Thực hành của người nội trợ về muối ăn theo trình độ học vấn (n=420)

Thực hành	< THPT (n=103)	≥THPT (n=317)	Tổng (n=420)	p
Thường xuyên kiểm tra thông tin hàm lượng muối trên nhãn mác trước khi mua hàng	1 (1,0)	64 (20,2)	65 (15,5)	<0,05
Thường xuyên mua thực phẩm hàm lượng muối thấp	2 (1,9)	83 (26,2)	85 (20,2)	<0,05
Thường xuyên thêm muối vào thức ăn trong khi chuẩn bị và chế biến	84 (81,6)	264 (83,3)	348 (82,9)	>0,05
Thường xuyên thêm muối vào thức ăn tại bàn ăn	49 (47,6)	137 (43,2)	186 (44,3)	>0,05
Thường xuyên sử dụng loại gia vị khi nấu ăn	53 (51,5)	157 (49,5)	210 (50,0)	>0,05
Thường xuyên sử dụng hết gói gia vị mặn trong sản phẩm ăn liền giàu muối	28 (27,2)	12 (3,8)	40 (9,5)	<0,05

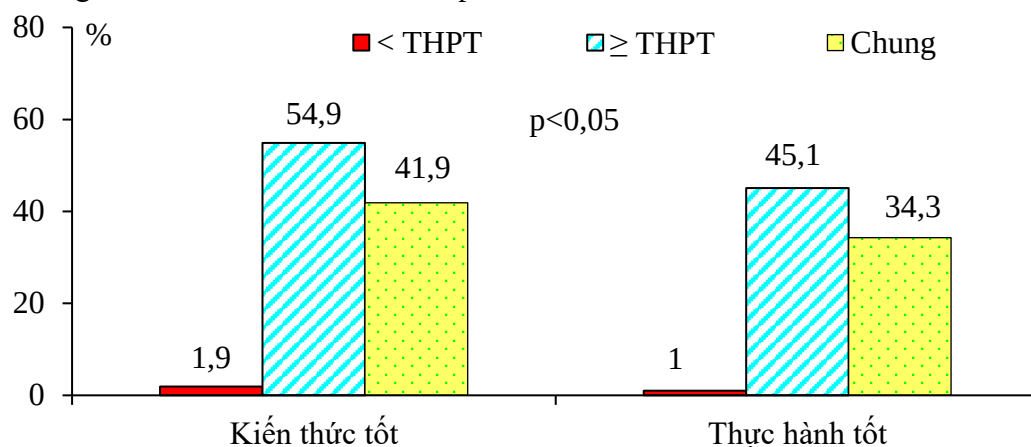
Thực hành	< THPT (n=103)	≥THPT (n=317)	Tổng (n=420)	p
Đã/đang cố gắng giảm lượng muối tiêu thụ trong khẩu phần ăn hàng ngày	1 (1,0)	58 (18,3)	59 (14,0)	<0,05
Thường xuyên ăn những thực phẩm chế biến sẵn, đồ ăn nhanh chứa nhiều muối	46 (44,7)	65 (20,5)	111 (26,4)	<0,05

THPT: Trung học phổ thông; Số liệu trong bảng trình bày theo tần số (%), giá trị p từ kiểm định Chi bình phương

Kết quả Bảng 3 cho thấy 15,5% thường xuyên kiểm tra thông tin hàm lượng muối trên nhãn trước khi mua hàng; 20,2% thường xuyên mua thực phẩm hàm lượng muối thấp; 9,5% thường xuyên sử dụng hết gói gia vị mặn trong sản phẩm ăn liền giàu muối; 14,0% đã/đang cố gắng giảm lượng muối tiêu thụ trong khẩu phần ăn hàng ngày; 26,4% thường xuyên ăn những thực phẩm chế biến sẵn, đồ ăn nhanh chứa nhiều muối; có sự khác biệt về thực hành giữa 2 nhóm đối tượng theo trình độ học vấn với $p < 0,05$.

0,05. 82,9% thường xuyên thêm muối vào thức ăn trong khi chuẩn bị và chế biến; 44,3% thường xuyên thêm muối vào thức ăn tại bàn ăn; 50,0% thường xuyên sử dụng loại gia vị khi nấu ăn; không có sự khác biệt theo trình độ học vấn với $p > 0,05$.

Kết quả Hình 1 cho thấy 41,9% đối tượng có kiến thức tốt và 34,3% có thực hành tốt về sử dụng muối ăn, có sự khác biệt giữa 2 nhóm đối tượng theo trình độ học vấn với $p < 0,05$.



* Kiểm định Chi bình phương

Hình 1. Tỷ lệ kiến thức, thực hành chung tốt về sử dụng muối ăn của đối tượng nghiên cứu (n=420)

IV. BÀN LUẬN

Phân loại kiến thức chung về sử dụng muối ăn cho thấy có 41,9% người nội trợ có kiến thức tốt. Tỷ lệ này cao hơn so với các nghiên cứu khác như Nguyễn Minh

Tú (36,4%), Vũ Quỳnh Hoa (29,9%) và Cáp Minh Đức (28,2%) [5, 6, 9].

Phần lớn người nội trợ tham gia nghiên cứu biết rằng trong muối chứa natri (75,9%), kết quả này cao hơn so với

kết quả nghiên cứu của Nguyễn Thị Lan Anh và cộng sự (2020) tại Hà Nội với 63,3% người dân trả lời đúng mối quan hệ giữa muối và natri [10], tuy nhiên lại thấp hơn nghiên cứu của Hoàng Thế Kỳ và cộng sự (2023) tại Ninh Bình với tỷ lệ này là 87,2% [11], điều này là do đối tượng nghiên cứu là bệnh nhân THA của Hoàng Thế Kỳ có thể đã được tư vấn về muối khi khám và điều trị THA. Chỉ có 19,0% người nội trợ là trả lời đúng lượng muối tối đa hàng ngày theo tháp dinh dưỡng cho người trưởng thành tại Việt Nam là < 5 gram, tương đương với nghiên cứu của Nguyễn Minh Tú và cộng sự (17,1%) [6], thấp hơn nghiên cứu Nguyễn Thị Lan Anh (45,3%) [10] và Hoàng Thế Kỳ (59,2%) [11]. Người nội trợ biết ảnh hưởng chế độ ăn nhiều muối làm sức khỏe xấu đi chiếm tỷ lệ khá cao (76,0%), tương đương với kết quả nghiên cứu của Nguyễn Minh Tú và cộng sự ở Huế năm 2022 (77,1%), tuy nhiên thấp hơn nghiên cứu của Grimes C.A (89%), Nguyễn Thị Lan Anh (93,3%) [6, 10, 12].

Nghiên cứu của chúng tôi chỉ ra sự khác biệt về nhận thức giữa các nhóm người nội trợ theo trình độ học vấn. Người có trình độ học vấn cao thường tiếp cận và tiếp nhận thông tin khoa học tốt hơn, trong khi nhóm có trình độ học vấn thấp dễ bị ảnh hưởng bởi cảm quan hoặc thói quen ăn uống truyền thống. Vì vậy, cần ưu tiên truyền thông về thực phẩm giàu muối tiềm ẩn và khuyến khích các nhà sản xuất ghi nhãn thực phẩm. Phần lớn người nội trợ nhận thức được nhóm đối tượng cần ăn giảm muối (84,8%), nhưng chỉ 12,4% cho rằng tất cả mọi người cần ăn ít muối. Khi lựa chọn tác dụng của ăn giảm muối, 46,2% chọn đúng 3-4 tác dụng, 32,1% chọn 1-2 tác dụng, và 1,0% cho rằng ăn giảm muối không có tác dụng gì. Truyền thống ẩm thực của người dân trên địa bàn nghiên cứu lâu nay chú trọng đến hương vị đậm đà, đặc biệt

là vị mặn, trong các món ăn hàng ngày. Thói quen này đã ăn sâu vào nếp sống và khó thay đổi, ngay cả khi có khuyến cáo về việc giảm muối. Bên cạnh đó, việc thiếu thông tin dinh dưỡng và thiếu các chương trình giáo dục sức khỏe cộng đồng về tác hại của việc ăn mặn cũng góp phần làm cho người dân không nhận thức đầy đủ về vấn đề này. Mặc dù có những sản phẩm muối sạch và giảm mặn được sản xuất tại địa phương, nhưng việc tiêu thụ vẫn còn hạn chế do thói quen và thiếu thông tin.

Trong nghiên cứu này, 70,2% người nội trợ cho rằng giảm từ từ cho đến khi còn $\frac{1}{2}$ lượng muối sử dụng khi chế biến thức ăn, đáng chú ý ở nhóm người nội trợ có ĐĐHV dưới THPT đến 71,8% chưa biết đúng về cách giảm muối, họ cho rằng giảm đột ngột hoặc không cần giảm. Việc thay đổi khẩu vị cần có quá trình thích nghi dần để duy trì hiệu quả lâu dài. Nếu giảm muối quá đột ngột, khẩu vị chưa thích nghi sẽ dễ khiến người dân từ bỏ việc thay đổi. Kết quả này tương đồng với kết quả nghiên cứu của Hoàng Thế kỳ với 67,1% đối tượng cho rằng giảm từ từ cho đến khi còn $\frac{1}{2}$ lượng muối sử dụng khi chế biến thực phẩm [11]. Tuy nhiên, ở nghiên cứu của Nguyễn Minh Tú, chỉ 25% người dân biết được các biện pháp giảm lượng muối ăn vào [6]. Hiểu biết về cách ăn giảm muối khi chế biến thức ăn là điều rất quan trọng trong chiến lược giảm tiêu thụ muối và phòng bệnh không lây nhiễm tại cộng đồng, vì vậy cần phải tăng cường truyền thông hơn nữa để nâng cao kiến thức về muối ăn của cộng đồng.

Thực hành quan tâm đến nhãn mác sản phẩm mua hàng của người nội trợ cho thấy tỷ lệ thực hành tốt còn rất hạn chế, chỉ 15,5% người nội trợ thường xuyên kiểm tra thông tin hàm lượng muối trên nhãn mác trước khi mua hàng. Kết quả này thấp hơn rất nhiều kết quả nghiên cứu của Nguyễn Thị Lan Anh với 52,0%

người dân tìm đọc thông tin hàm lượng muối trên nhãn dán thực phẩm [10]. Nghiên cứu của Cáp Minh Đức với tỷ lệ tương đương là 41,8% [9]. Việc không quan tâm đến nhãn mác của sản phẩm làm cho tỷ lệ người nội trợ mua thực phẩm có hàm lượng muối thấp rất thấp chỉ 20,2%. Kết quả nghiên cứu này thấp hơn kết quả nghiên cứu của Cáp Minh Đức với 52,0% người dân thường xuyên mua thực phẩm hàm lượng muối thấp [9]. Kết quả này cũng phản ánh một nghịch lý đáng quan tâm trong khi các loại thực phẩm chế biến sẵn và công nghiệp ngày càng phổ biến thì người tiêu dùng – đặc biệt là người nội trợ – lại chưa được trang bị kỹ năng đọc hiểu và sử dụng nhãn mác để kiểm soát lượng muối tiêu thụ. Đây là một điểm yếu cần được khắc phục thông qua các biện pháp can thiệp truyền thông và chính sách như: Tăng cường truyền thông giáo dục sức khỏe cộng đồng về cách đọc và hiểu thông tin dinh dưỡng, đề xuất thay đổi chính sách ghi nhãn thực phẩm, tổ chức các chiến dịch truyền thông tại siêu thị, chợ dân sinh, nơi người nội trợ thường xuyên mua hàng, nhằm nâng cao kỹ năng lựa chọn thực phẩm lành mạnh.

Thực hành về sử dụng muối ăn của người nội trợ trong chế biến và ăn uống hàng ngày cho thấy thói quen thường xuyên thêm muối vào thức ăn trong khi chuẩn bị và chế biến thức ăn vẫn còn khá phổ biến (82,9%), tỷ lệ này tương đương với nghiên cứu của Cáp Minh Đức (94,8%) [9] và Nguyễn Thị Lan Anh tại Hà Nội (trên 80%) [10], tuy nhiên cao hơn nghiên cứu của Grimes C.A (38,0%) [12]. Bên cạnh đó, 44,3% người nội trợ vẫn còn thường xuyên thêm muối vào thức ăn tại bàn ăn, thấp hơn nghiên cứu tại Huế (65,8%) và tại Hải Phòng (84,0%) [6, 9], cao hơn nhiều nghiên cứu ở Victoria Úc (25,0%) và nghiên cứu ở Ả Rập (15,0%) [8, 12]. Đáng chú ý, rất ít

người nội trợ (14,0%) đã và đang cố gắng giảm lượng muối ăn tiêu thụ trong khẩu phần ăn hàng ngày. Trong đó chỉ 1,0% nhóm có TĐHV dưới THPT là có thực hành giảm muối. Tỷ lệ này thấp hơn nhiều với nghiên cứu của Cáp Minh Đức (63,8%) [9].

Thực hành sử dụng muối trong nấu ăn và ăn uống hàng ngày vẫn còn phổ biến, chưa kiểm soát hiệu quả cho thấy rằng thói quen ăn mặn đã được hình thành từ lâu ở người Việt, ít chịu ảnh hưởng của kiến thức nếu không có các giải pháp hỗ trợ thực hành cụ thể; việc sử dụng muối trong chế biến và ăn uống vẫn chưa được kiểm soát hiệu quả ở cả hai nhóm học vấn, đặc biệt là ở nhóm học vấn thấp. Đây là thách thức lớn nhưng đồng thời cũng là cơ hội để triển khai các can thiệp thực hành cụ thể, thiết thực và phù hợp với bối cảnh văn hóa – xã hội.

Dựa trên các tiêu chí đánh giá, nghiên cứu cho thấy tỷ lệ người nội trợ có kiến thức tốt và có thực hành tốt vẫn còn rất hạn chế (41,9% và 34,3%), thấp hơn so với kết quả nghiên cứu của Cáp Minh Đức với thực hành tốt (42,5%), cao hơn nghiên cứu ở Abha, Ả Rập Xê Út với 69,5% thực hành kém về sử dụng muối trong chế độ ăn [8, 9]. Đây là điều đáng lo ngại trong bối cảnh tỷ lệ mắc các bệnh không lây nhiễm như tăng huyết áp, suy tim, đột quỵ... ngày càng gia tăng và có liên quan mật thiết đến tiêu thụ muối quá mức.

Nghiên cứu sử dụng phương pháp điều tra phỏng vấn với mẫu đa dạng, phản ánh nhận thức và thói quen ăn uống của cộng đồng, cung cấp cơ sở cho các chiến lược truyền thông dinh dưỡng hiệu quả. Tuy nhiên nghiên cứu mới chỉ thực hiện ở một địa phương, thông tin thu thập qua phỏng vấn có thể bị sai lệch và chưa khai thác đầy đủ yếu tố văn hóa, xã hội.

V. KẾT LUẬN

Kiến thức, thực hành tốt về sử dụng muối ăn của người nội trợ tại thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định còn thấp (41,9% và 34,3%). Cần tăng cường truyền thông - giáo dục sức khỏe tại cộng đồng, tập trung vào nhóm người nội trợ,

nội dung truyền thông cần đơn giản, dễ hiểu, gắn với đời sống hàng ngày. Bên cạnh đó, cần có chính sách phù hợp giúp nhà sản xuất đưa ra các sản phẩm giảm muối và các quy định liên quan về ghi nhãn thực phẩm.

Tài liệu tham khảo

1. WHO. Sodium reduction. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>, accessed: 11/12/2024.
2. 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. 2023
3. Roth GA, Mensah GA, Johnson CO, et al (2020). Global Burden of Cardiovascular Diseases and Risk Factors, 1990–2019. *J Am Coll Cardiol*. 2020; 76(25): 2982–3021.
4. Thủ tướng Chính phủ. Quyết định số 02/QĐ-TTg của Thủ tướng Chính phủ: Phê duyệt Chiến lược Quốc gia về dinh dưỡng giai đoạn 2021 - 2030 và tầm nhìn đến năm 2045. 2022.
5. Vũ Quỳnh Hoa và Võ Thị Xuân Hạnh. Kiến thức, thái độ, thực hành về sử dụng muối của người nội trợ thành phố Hồ Chí Minh năm 2018. *Tạp chí Y học Thành phố Hồ Chí Minh*. 2019; 23(3): 417-423.
6. Nguyễn Minh Tú, Nguyễn Đức Dân, Trần Bình Thắng và các cộng sự. Kiến thức, thái độ và thực hành về sử dụng muối ăn của người dân thành phố Huế năm 2022. *Tạp chí y tế công cộng*. 2022; 60(1): 45-54.
7. Khokhar D., Nowson C., Margerison C., et al. Comparison of salt-related knowledge, attitudes and behaviours between parents and caregivers of children under 18 years of age and other adults who do not care for children under 18 years of age in Victoria, Australia. *BMJ Nutr Prev Health*. 2019; 2(2): 51-62.
8. Algarni A, Ayoub RA, Alkhadrawi ZA, et al . Knowledge, Attitude, and Practice Toward Dietary Salt Intake Among Medical Students at King Abdulaziz University. *Cureus*. 2024; 16(1): 426-445.
9. Cáp Minh Đức, Lương Vũ Ngọc Mai, Chu Khắc Tân và các cộng sự. Kiến thức, thái độ, và thực hành về sử dụng muối trong khẩu phần ăn hàng ngày của người dân tại phường Đồng Khê, Hải Phòng năm 2022. *Tạp Chí Y học Dự phòng*. 2023; 33(1): 134-145.
10. Nguyễn Thị Lan Anh, Nguyễn Thị Thu Thảo, Nguyễn Thị Xuân Hương và các cộng sự. Kiến thức, thái độ, thực hành về việc sử dụng muối trong khẩu phần ăn hàng ngày của người dân tại xã Tích Giang Phúc Thọ - Hà Nội năm 2020. *Tạp chí Điều dưỡng*. 2020; 12(5): 80-88.
11. Hoàng Thế Kỳ, Nguyễn Kiều Oanh và Nguyễn Thị Phương Hoa. Một số yếu tố liên quan đến kiến thức và tuân thủ chế độ ăn giảm muối ở người bệnh tăng huyết áp tại tỉnh Ninh Bình năm 2023. *Tạp chí Khoa học Nghiên cứu Sức khỏe và Phát triển*. 2024; 8(6): 26-34.
12. Grimes CA, Kelley SJ, Stanley S., et al (2017). Knowledge, attitudes and behaviours related to dietary salt among adults in the state of Victoria, Australia 2015. *BMC Public Health*. 2017; 17(1): 532-538.