

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

KNOWLEDGE, ATTITUDE, AND PRACTICE IN USING SALT FOR DAILY MEALS OF PEOPLE IN TICH GIANG COMMUNE - PHUC THO - HANOI IN 2020

NGUYỄN THỊ LAN ANH¹, NGUYỄN THỊ THU THẢO²,
NGUYỄN THỊ XUÂN HƯƠNG², PHẠM THỊ QUÝ²

TÓM TẮT

Đặt vấn đề: Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng tiêu thụ quá mức muối/ natri có liên quan đến tăng huyết áp, bệnh tim mạch, bệnh thận và nhiều vấn đề sức khỏe khác. Kiến thức, thái độ và hành vi ăn uống có liên quan chặt chẽ đến hàm lượng muối sử dụng trong khẩu phần ăn hàng ngày, tuy nhiên tại Việt Nam các nghiên cứu tìm hiểu kiến thức, thái độ và thực hành sử dụng muối chưa được tiến hành nhiều.

Mục tiêu: Nghiên cứu này nhằm mục tiêu tìm hiểu kiến thức, thái độ, thực hành về việc sử dụng muối trong khẩu phần ăn hàng ngày và một số yếu tố liên quan đến việc sử dụng muối của người dân tại xã Tích Giang.

Phương pháp: Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 150 người dân tại xã Tích Giang. Người dân được phỏng vấn về các thông tin cá nhân, kiến thức, thái độ và thực hành liên quan đến muối. Số liệu được nhập trên phần mềm RedCap và phân tích số liệu trên phần mềm SPSS.20.

Kết quả: Kết quả cho thấy 12,7% người dân có kiến thức đúng về muối, 74,7% người dân có thái độ tích cực cho việc giảm muối và 36% người dân có hành vi tích cực để giảm muối sử dụng.

Kết luận: Cần có chương trình đào tạo nâng cao kiến thức, hướng dẫn thực hành cho người dân về tác hại của việc ăn thừa muối, cách đọc thông tin trên nhãn dán thực phẩm và các biện pháp giảm muối.

Từ khóa: Muối, natri, người dân, kiến thức, thái độ, thực hành.

¹ Khoa Điều dưỡng-Hộ sinh - Đại học Y Hà Nội.

ĐT: 094 295 658 Email: lananhnguyen76@gmail.com

² Khoa Điều dưỡng-Hộ sinh - Đại học Y Hà Nội.

Ngày nhận bài phân biện: 30/5/2020

Ngày trả bài phân biện: 16/6/2020

Ngày chấp thuận đăng bài: 15/8/2020

ABSTRACT

Background: High salt/ sodium consumption is documented to associate with hypertension, cardiovascular diseases, kidney diseases and other health problems. Knowledge, attitude and behavior in diet have been closely related to the amount of salt in the daily diet. However, in Vietnam researches on the knowledge, attitude and practice about salt's consumption haven't been conducted.

Objectives: This study aims to investigate the knowledge, attitude and practice in using salt in daily meals and find out factors relating to salt consumption of people in Tich Giang.

Methods: This is a cross-sectional study conducted with 150 people in Tich Giang. The participants were interviewed for personal information, knowledge, attitude and practice relating to salt. The data was entered into RedCap software and analysed by SPSS.20 software.

Results: The research indicated that 12,7% of people had the correct knowledge about salt, 74,7% of people had the positive attitude in reducing the consumption of salt and 36% of people had the positive behavior in reducing the use of salt.

Conclusion: Communication and education about the damaging effects of the excessive salt intake, how to correctly read information on food labels and measures to reduce salt in the daily diet.

Keywords: Salt, natri, people, knowledge, attitude, practice.

1. ĐẠI CƯƠNG

Natri là một chất dinh dưỡng thiết yếu cần thiết để duy trì thể tích huyết tương, cân bằng acid- base, truyền xung thần kinh và chức năng tế bào bình thường [6]. Theo nghiên cứu của Viện

Dinh dưỡng Quốc gia, 81% lượng muối tiêu thụ hàng ngày tại Việt Nam chủ yếu là từ muối và các gia vị trong quá trình chế biến, nấu nướng và trong khi ăn, 11% muối từ thực phẩm chế biến sẵn, trong thực phẩm tự nhiên chỉ chiếm 7% [3].

Tại Việt Nam, kết quả điều tra quốc gia yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm năm 2015 cho thấy, trung bình người dân Việt Nam trưởng thành tiêu thụ 9,4 gam muối/ngày, nam giới là 10,5 gam cao hơn đáng kể so với nữ là 8,3 gam [1]. Trong khi đó, Tổ chức Y tế thế giới khuyến nghị sử dụng dưới 5 gam muối/ ngày (tương đương một muỗng cà phê muối) hay dưới 2 gam natri/ ngày [6].

Xã Tích Giang, huyện Phúc Thọ, Hà Nội với dân số khoảng 8.765 người, số lượng người mắc tăng huyết áp là 142 [2]. Là một xã nông nghiệp nên việc trồng các loại rau quả như rau cải hay cà, cũng như đánh bắt các loại cá là phổ biến, do đó, thói quen ăn uống của người dân là sử dụng ăn những món chế biến có khẩu vị mặn như cá kho, dưa, cà muối. Tuy nhiên chưa có nghiên cứu nào được tiến hành nhằm tìm hiểu kiến thức, thái độ và thực hành của người dân tại đây về việc sử dụng muối trong khẩu phần ăn. Vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu này nhằm khảo sát kiến thức, thái độ và thực hành của người dân tại xã Tích Giang, từ đó tìm ra giải pháp can thiệp để giảm lượng muối tiêu thụ của người dân.

2. PHƯƠNG PHÁP

2.1. Đối tượng nghiên cứu: Người dân 18 tuổi trở lên có hộ khẩu và đang sinh sống tại xã Tích Giang, huyện Phúc Thọ, Hà Nội.

2.2. Phương pháp nghiên cứu: Mô tả cắt ngang.

2.3. Địa điểm nghiên cứu: Xã Tích Giang, huyện Phúc Thọ, Hà Nội.

2.4. Thời gian nghiên cứu: 01/01/2020 - 31/3/2020.

2.5. Cỡ mẫu: Thuận tiện N = 150.

2.6. Phương pháp thu thập số liệu: Người dân được phỏng vấn bộ câu hỏi về một số đặc điểm nhân khẩu học, kiến thức, thái độ và thực hành liên quan đến muối.

2.7. Phương pháp phân tích và xử lý số liệu: Nhập số liệu bằng phần mềm Redcap và xử lý số liệu bằng phần mềm SPSS.20. Biến liên tục được tính giá trị trung bình (M) và độ lệch chuẩn (SD), biến phân hạng được tính theo tỷ

lệ phần trăm. Sử dụng kiểm định Chi- square hoặc Fisher's exact test để so sánh hai tỷ lệ, test OR để đánh giá mối liên quan với khoảng tin cậy 95%CI. Sự khác biệt được coi là có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

2.8. Đạo đức nghiên cứu: Nghiên cứu được thông qua Hội đồng khoa Điều dưỡng - Hộ sinh, trường Đại học Y Hà Nội.

3. KẾT QUẢ

Nghiên cứu tiến hành với sự tham gia của 150 người dân tại xã Tích Giang. Kết quả như sau:

Bảng 1. Đặc điểm chung của người dân (N = 150)

Đặc điểm	M ± SD	Tần số (n)	Tỷ lệ (%)
Giới			
Nam		48	32
Nữ		102	68
Tuổi		38,4 ± 12,3	
18-44		91	60,7
45-69		59	39,3
Trình độ học vấn			
Trung học/ THPT		124	82,7
Cao đẳng/ Đại học		26	17,3
Nghề nghiệp			
Nhân viên y tế		5	3,3
Khác		145	96,7

Phần lớn đối tượng nghiên cứu là nữ giới (68%). Tuổi trung bình của đối tượng nghiên cứu là 38,4 ± 12,3 tuổi, trong đó nhóm tuổi 18-44 tuổi chiếm 60,7%. Trình độ học vấn của người dân chủ yếu là trung học và THPT (82,7%) và tỷ lệ nhỏ đối tượng nghiên cứu có nghề nghiệp là nhân viên y tế (3,3%).

3.1. Kiến thức về muối

Bảng 2. Kiến thức chung về muối, ảnh hưởng của muối đến sức khỏe (N = 150)

Kiến thức chung về muối, ảnh hưởng của muối đến sức khỏe	Kết quả			
	Đúng		Sai	
	Số lượng	%	Số lượng	%
Mối quan hệ giữa muối và natri	95	63,3	55	36,7
Ảnh hưởng của chế độ ăn nhiều muối đến sức khỏe	140	93,3	10	6,7
Những vấn đề sức khỏe bị ảnh hưởng bởi chế độ ăn mặn				
Tăng huyết áp	109	72,7	41	27,3

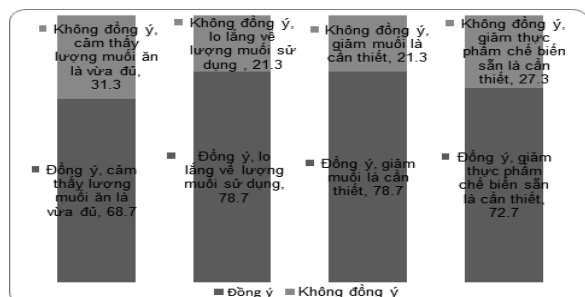
Đột quỵ	32	21,3	118	78,7
Bệnh thận	123	82	27	18
Giữ nước	28	18,7	122	81,3
Ung thư dạ dày	9	6	141	94
Loãng xương	7	4,7	143	95,3
Lượng muối khuyến nghị sử dụng cho người lớn của WHO	68	45,3	82	54,7

Tỷ lệ người dân biết mối quan hệ giữa muối và natri là 63,3%. Hầu hết người dân đều chỉ ra rằng sử dụng nhiều muối gây ảnh hưởng xấu đến sức khỏe (93,3%), trong đó tăng huyết áp và bệnh thận được phần lớn người dân biết đến (>72%). 45,3% người dân biết lượng muối khuyến nghị cho người lớn là 5 gam/ ngày.

Từ 58% người dân trở lên trả lời đúng hàm lượng muối cao trong các loại thực phẩm sau: dưa muối chua, gia vị, mì ăn liền. Tuy nhiên có dưới 50% người dân biết thực phẩm đóng hộp, chế biến sẵn; các loại nước dùng, nước sốt, đồ ăn vặt, thịt xông khói là thực phẩm nhiều muối.

3.2. Thái độ của người dân về sử dụng muối

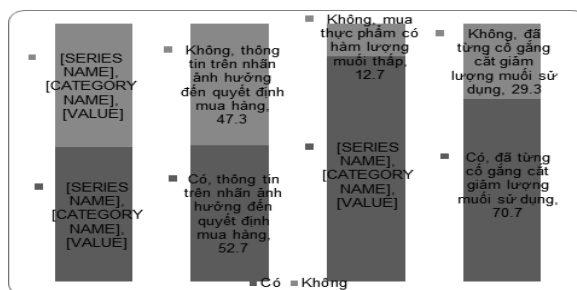
Tỷ lệ người dân tự cảm thấy lượng muối mình dùng là vừa đủ chiếm 68,7%. Trong khi đó, có 78,7% người dân đã từng lo lắng về lượng muối tiêu thụ hàng ngày của mình. Và trên 72% người dân đồng ý với quan điểm giảm muối và thực phẩm chế biến sẵn là cần thiết.



Biểu đồ 1. Thái độ của người dân về việc sử dụng muối

3.3. Thực hành sử dụng muối của người dân

Tỷ lệ người dân tìm đọc thông tin hàm lượng muối trên nhãn dán thực phẩm chiếm 52% và 52,7% người dân quyết định mua hàng phụ thuộc vào hàm lượng muối. 87,3% người dân thường xuyên mua thực phẩm ít muối, cùng với đó trên 70% người dân đã từng cố gắng giảm muối tiêu thụ.



Biểu đồ 2. Hành vi sử dụng muối tích cực của người dân

Thêm muối vào thức ăn trong quá trình chế biến cũng như tại bàn ăn chiếm tỷ lệ cao (trên 80%) và toàn bộ người dân đều sử dụng gia vị khác ngoài muối trong quá trình chế biến.

Các yếu tố liên quan đến kiến thức, thái độ, thực hành sử dụng muối của người dân

Bảng 3. Các yếu tố liên quan đến kiến thức, thái độ, thực hành sử dụng muối của người dân (N = 150)

Đặc điểm		Kiến thức đạt	Thái độ đạt	Thực hành đạt
Giới	Nam	1,000	1,000	1,000
	Nữ	2,791 [0,772-10,085]	1,338 [0,618-2,897]	1,362 [0,657-2,824]
Tuổi	18-44	1,000	1,000	1,000
	45-69	0,509 [0,173-1,498]	0,857 [0,406-1,811]	0,760 [0,381-1,516]
Trình độ học vấn	Trung học/ THPT	1,000	1,000	1,000
	Cao đẳng/ Đại học	4,566 [1,617-12,888]	4,909 [1,102-21,863]	1,673 [0,711-3,939]
Nghề nghiệp	Nhân viên y tế	1,000	p = 0,330	1,000
	Khác	0,083 [0,013-0,533]		0,362 [0,059-2,235]
Kiến thức	Không đạt			1,000
	Đạt			2,197 [0,832-5,800]
Thái độ	Không đạt			1,000
	Đạt			1,812 [0,802-4,095]

Không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa đặc điểm về giới, tuổi với kiến thức, thái độ và thực hành sử dụng muối của người dân. Người dân có trình độ học vấn cao đẳng/ đại học có kiến thức cao gấp 4,6 lần (95%CI = 1,617-12,888) và

thái độ cao gấp 4,9 lần (95%CI = 1,102-21,863) so với người dân trình độ trung học/ THPT. Người dân có nghề nghiệp là nhân viên y tế có kiến thức đạt cao gấp 12 lần so với người dân có nghề nghiệp không liên quan đến y tế (95%CI = 0,013-0,533). Không tìm thấy mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa kiến thức, thái độ đạt và hành vi sử dụng muối của người dân.

4. BÀN LUẬN

Mặc dù muối là gia vị phổ biến trong ẩm thực Việt Nam, nhưng kiến thức của người dân về muối lại chưa cao. 63,3% số người dân mô tả được mối quan hệ giữa muối và natri. Mặc dù thuật ngữ muối hay muối ăn được người dân hiểu rõ và sử dụng, tuy nhiên trên nhãn dán thực phẩm lượng muối được biểu thị dưới dạng hàm lượng natri. Do đó, việc nắm được mối quan hệ giữa muối và natri là cần thiết.

Tỷ lệ cao người dân biết ảnh hưởng của muối đến tăng huyết áp và bệnh thận, kết quả này khá tương đồng với nghiên cứu của tác giả Carley A. Grimes (2015) với tỷ lệ người dân lựa chọn bệnh thận và tăng huyết áp là nhiều hơn cả (tương ứng là 61% và 82%) [4]. 45,3% người dân biết đến khuyến nghị sử dụng muối của WHO là 5 gam/ ngày. Tỷ lệ này cao hơn so với nghiên cứu của tác giả Lara Nasreddine (2014) với tỷ lệ trả lời đúng là 32,4% [5]. Tuy nhiên cả hai nghiên cứu đều có tỷ lệ người dân biết được mức khuyến nghị của WHO đều thấp, có thể thấy rằng ở các cơ sở y tế có các áp phích dinh dưỡng cùng các khuyến nghị sử dụng muối nhưng việc truyền thông về muối chưa được chú trọng ở cộng đồng. Thực phẩm đóng hộp, chế biến sẵn; các loại nước dùng, nước sốt, đồ ăn vặt, thịt xông khói là thực phẩm thông dụng và chứa hàm lượng muối cao nhưng tỷ lệ người dân nhận biết đúng còn thấp.

Phần lớn người dân tự cảm thấy mình sử dụng muối là vừa đủ (68,7%), cùng với đó tỷ lệ cao người dân (>72%) quan tâm đến lượng muối sử dụng hàng ngày và đồng tình với quan điểm cần giảm muối và thực phẩm chế biến sẵn. Qua kết quả này ta nhận thấy rằng thái độ giảm muối của người dân khá tích cực.

52% người dân có thói quen kiểm tra thông tin cho hàm lượng muối của thực phẩm. Tỷ lệ người dân cố gắng mua thực phẩm có hàm lượng muối thấp hàng ngày chiếm tỷ lệ cao (87,3%), cùng với đó 70,7% người dân khai báo rằng đã từng cố gắng giảm lượng muối tiêu thụ hàng ngày. Do thói quen ăn uống của người Việt nên tỷ lệ người dân thêm muối

vào thức ăn trong quá trình chế biến và tại bàn ăn chiếm tỷ lệ cao (>80%).

Kiến thức, thái độ đạt cao hơn ở nhóm người dân có trình độ học vấn cao đẳng/ đại học. Nhân viên y tế có kiến thức đạt gấp 12 lần so với nhóm người dân có nghề nghiệp khác, tương đồng với nghiên cứu của Lara Nasreddine (2014) chỉ ra rằng người dân có nghề nghiệp liên quan đến y tế có kiến thức về muối cao hơn so với người dân có nghề nghiệp khác [5].

Kết quả nghiên cứu cho thấy hành vi sử dụng muối không bị ảnh hưởng bởi đặc điểm nhân khẩu học, kiến thức, thái độ của người dân. Có thể thấy rằng thói quen sử dụng muối cũng như hương vị món ăn làm cho hành vi sử dụng muối của người dân khó thay đổi bởi các yếu tố khác.

5. KẾT LUẬN

12,7% người dân có kiến thức đúng về muối, 74,7% người dân có thái độ tích cực cho việc giảm muối và 36% người dân có hành vi tích cực để giảm muối sử dụng.

Cần có chương trình đào tạo nâng cao kiến thức, hướng dẫn thực hành cho người dân về tác hại của việc ăn thừa muối, cách đọc thông tin trên nhãn dán thực phẩm và các biện pháp giảm muối.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế và Cục Y tế Dự phòng (2016). Điều tra quốc gia yếu tố nguy cơ bệnh không lây nhiễm tại Việt Nam năm 2015.
2. Sở Y tế Hà Nội và Trạm Y tế xã Tích Giang (2019), Sổ theo dõi, quản lý bệnh không lây nhiễm xã Tích Giang - Huyện Phúc Thọ - Hà Nội, Sở Y tế Hà Nội, Hà Nội.
3. Viện Dinh dưỡng quốc gia (2011). Điều tra lượng natri trong bữa ăn và các nguồn natri trong nhóm tuổi trưởng thành từ 25-64 tuổi.
4. Grimes C. A., Kelley S. J., 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, 17(1), 532.
5. Nasreddine L., Akl C., Al-Shaar L. và cộng sự. (2014). Consumer knowledge, attitudes and salt-related behavior in the Middle-East: The case of Lebanon. Nutrients, 6(11), 5079-5102.
6. WHO (2016). Salt reduction. From <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/saltreduction#:~:text=Salt%20intake%20of%20less%20than,reduction%20in%20high%20blood%20pressure.> (Accessed 29/06/2020)