

# Huyền thoại về muối & Cholesterol

BS. Hồ Ngọc Minh

**LTS:** *Bác Sĩ Hồ Ngọc Minh được biết trong cộng đồng người Việt nhiều năm qua với chuyên khoa về hiếm muộn, vô sinh, và lựa chọn trai gái theo ý muốn. Ông đã từng làm nghiên cứu về bệnh hiếm muộn, và các bệnh ung thư của phụ nữ tại National Cancer Institute trực thuộc National Institutes of Health. Bác Sĩ Minh là Board Certified về Obstetrics, Gynecology và Reproductive Endocrinology Infertility. Phòng mạch tọa lạc trong khuôn viên bệnh viện Fountain Valley, tại [11180 Warner Ave.](http://www.bacsihongocminh.com), Suite 465, Fountain Valley, CA 92708. Số phone liên lạc: (714) 429-5848, trang nhà: [www.bacsihongocminh.com](http://www.bacsihongocminh.com).*

Có một lần nọ, ăn sáng chung ở bệnh viện với một ông bác sĩ người Mỹ chuyên về bệnh tim mạch, khi thấy tôi rắc muối lên những múi bưởi, ông ta trở mắt: “Anh không sợ bị cao huyết áp ư?”

Nhìn ánh mắt của người đồng nghiệp, tôi nghĩ lý do cao huyết áp không phải là quan tâm chính, mà là chuyện ăn bưởi với muối! Tôi dụ ông ta thử, “chàng” gật gù khen ngon, vì muối bưởi dường như ngọt hơn, bớt chua và bớt đắng.

Trong gần 50 năm qua, các bác sĩ thường khuyên chúng ta không nên ăn mặn, trong khi đó, các cụ từ ngàn xưa lại nói, ăn mặn cho chắc da, chắc thịt. Thuở bé, tôi vẫn còn nhớ những nồi cá hay nồi thịt kho mặn đắng dành cho các sản phụ nhà hàng xóm, sau khi sanh.

Những nghiên cứu cũ, hơn 100 năm trước, suy diễn, biện luận một chiều, dựa trên những quan sát không đầy đủ, cho rằng ăn mặn có hại đến sức khoẻ tim mạch, thật ra không đúng hẳn. Theo các nghiên cứu gần đây, ăn nhiều muối cũng không đến nỗi tệ như người ta hằng nghĩ.

Hiện nay, chúng ta được khuyên, nên giới hạn lượng muối tiêu thụ ở mức 6 gram mỗi ngày, tức là 2.4 gram chất sodium (natri), vào khoảng độ một muỗng cà phê muối. Nếu bệnh nhân có bệnh cao huyết áp, bác sĩ thường khuyên nên giảm muối xuống còn 2/3 muỗng cà phê mỗi ngày. So với chế độ ẩm thực của người Việt, và ngay cả những thức ăn của các chủng tộc khác, giới hạn về muối này là chuyện nói cho vui, vì nó đi ngược lại bản năng sinh tồn của con người nói chung.. Từ thời cổ đại, nhất là ở những vùng đất xa biển, muối là một loại nhu cầu quý hiếm, người ta tôn thờ nó, giết nhau cũng vì nó. Muối rất quan trọng cho sự sống, không riêng gì cho con người mà cho cả những loài động vật. Ở xứ Keyna, quê hương thuỷ tổ của ông Obama, những con voi thềm muối, đang đêm, lặn lội vào hang sâu, để liếm những tinh thể muối tích tụ trên vách đá. Rồi những con khỉ đười ươi gorillas, theo vết, ăn phân của các cô chú voi, cũng vì muối.. Ngay đến những chú khỉ nhỏ, ngồi bắt chích bắt rận cho nhau, chỉ để liếm vào da nhau, hưởng thừa chút muối tiết ra từ mồ hôi.

Con người chúng ta, thực tế, là một bịch muối biết đi, với những tế bào ngâm trong nước muối. Chúng ta khóc ra muối, đổ mồ hôi ra muối, khi thiếu nguồn muối bổ sung là đời tàn. Nghiên cứu gần đây cho thấy, khi thiếu muối, sự ham muốn về dục tính sẽ giảm đi, đàn ông dễ bị yếu sinh lý, mệt mỏi và... xụi. Phụ nữ thiếu muối cũng giảm bớt khả năng sinh sản và ảnh hưởng đến cân lượng của em bé.

Thiếu muối còn làm cho nhịp tim tăng, làm cho thận suy, làm cho tuyến giáp suy nhược, làm tăng độ vô cảm với chất insulin, và làm tăng cholesterol. Như thế, trên lý thuyết làm hại đến hệ thống tuần hoàn, tăng nguy cơ bị bệnh tim mạch.

Chất sodium là thành phần chính trong máu và tất cả dịch thủy trong cơ thể, vừa giữ thể tích cho máu, bảo đảm áp suất cho hệ thống tuần hoàn, vừa duy trì các phản ứng sinh hoá cho các tế bào. Mất muối, hệ thống tuần hoàn bị rối loạn. Riêng với hệ thần kinh, sự thay đổi nồng độ sodium qua những cái bơm nhỏ ở tế bào thần kinh, tạo ra những tín

hiệu truyền dẫn trong mạng lưới thần kinh. Thiếu muối, hệ thống thần kinh bị tê liệt, não bộ sẽ bị sưng lên, gây hôn mê. Trong trường hợp bị mất máu vì thương tích hay bị phỏng nặng, chúng ta mất nước và mất muối, làm cho các cơ phận có nguy cơ sụp đổ, ngừng hoạt động. Vì thế, khi vào nhà thương, truyền nước biển là chuyện đầu tiên.

Vậy thì, tại sao hầu hết các bác sĩ lại khuyên ta nên cử muối?

Lý do vì những suy luận cổ điển dựa trên những quan sát hạn hẹp, một chiều, cho rằng ăn nhiều muối sẽ làm tăng huyết áp. Đã thế, để chứng minh cho những tiền đề không đúng, những nghiên cứu lệch lạc đua nhau tìm cách chứng minh cho một tiền đề nông cạn về cơ bản.

Một vòng lẩn quẩn!

Này nhé, người ta suy luận rằng, khi chúng ta ăn nhiều muối sẽ bị khát nước, vì thế sẽ uống nhiều nước. Nồng độ sodium từ muối tăng cao làm cho cơ thể giữ nước lại để pha loãng bớt độ mặn của máu, do đó thể tích máu tăng. Một khi thể tích máu tăng, sẽ làm tăng áp suất máu, đưa đến bệnh tim mạch, tai biến não, và các nguy cơ khác.

Lý thuyết trên đây, chính tôi, cũng như hầu hết các bác sĩ đều được dạy như thế trong những năm đầu của trường thuốc. Thoạt nghe thì rất ư là "logic", nhưng dần dà những sự thật quan sát được lại không chứng minh được cho lý thuyết này.

Huyết áp của con người được kiểm soát bởi nhiều động cơ mà trong đó nồng độ sodium và thể tích máu chỉ là một. Kể đến nguy cơ bị bệnh tim mạch, truy tim, tai biến não lại là hệ quả của nhiều lý do khác nhau, trong đó cao huyết áp chỉ là một trong những lý do ấy. Theo quan sát, 80% người có áp suất bình thường, khi ăn nhiều muối, không bị tăng huyết áp. Ngay cả những người đã bị cao huyết áp, khoảng 60% không bị ảnh hưởng vì muối.

Ở đây, nồng độ của muối, của chất sodium, cũng như huyết áp được điều chỉnh bởi trái thận. Những hormone từ tuyến thượng thận aldosterone, angiotensin từ lá gan, và renin từ trái thận, tạo thành một hệ thống gọi là renin-angiotensin-aldosterone system (RAAS), làm việc với nhau để kiểm soát nồng độ muối, thể tích máu cũng như áp suất máu. Như thế người có lá gan khỏe, trái thận tốt, đa số sẽ đáp ứng rất nhạy bén cho nồng độ muối trong máu. Cao huyết áp không đơn thuần vì ăn nhiều muối, mà vì hệ thống RAAS không làm việc hữu

hiệu. Lá gan yếu, thận hư thật ra lại do những lý do khác, về nếp sống, về ẩm thực như ăn nhiều đường và tinh bột chẳng hạn. Nói như trên đây, cũng không có nghĩa là chúng ta có thể ăn mặn càng nhiều càng tốt, nhưng lâu lâu lỡ ăn mặn tí xíu thì cũng không hại gì, từ trường hợp những người thuộc vào diện cao huyết áp vì “nhảy cảm với muối”, phải cử muối vì trái thận đã suy. Trung bình, chúng ta có thể tiêu thụ muối vừa phải, khoảng độ từ 1.5 đến 3.5 muỗng cà phê muối là vừa. Nếu thấy khát nước là đã ăn quá mặn, không tốt cho trái thận, nên bớt ăn mặn cho lần sau. Không nên để “đời cha ăn mặn” đến “đời con khát nước” mới cử muối thì hơi trễ!

Nhà văn Tô Hoài mới mất vào ngày 6 Tháng Bảy năm 2014. Hồi nhỏ tôi chỉ biết lơ mờ tên ông Tô Hoài vì say mê đọc truyện “Dế mèn phiêu lưu ký” của ông. Nói thật, thời tôi còn nhỏ, đó là một trong những sách truyện rất hiếm, viết cho con nít. Phần còn lại, tôi đã tập làm quen rất sớm với những pho truyện Tàu như Tây Du Ký, Thủy Hử, hoặc các pho truyện Kiếm Hiệp của Kim Dung.

Nhắc đến con dế mèn, tôi lại nhớ đến một mẩu chuyện khôi hài khác về một kết luận mà một khoa học gia nọ rút tỉa được khi nghiên cứu về... con dế. Chuyện kể rằng, có một nhà bác học kia, đặt con dế trên mặt bàn, và vỗ tay, thế là con dế nhảy tưng lên. Kế đến, ông bèn bẻ một chân của con dế (tàn nhẫn quá!), và ông lại vỗ tay. Lần này con dế nằm vạ một chỗ. Thế là nhà thông thái, sau khi đã bẻ chân nhiều con dế như thế, bèn đúc kết một kết luận: “Khi ta bẻ chân con dế, não bộ của nó sẽ bị hư hại và nó sẽ bị...điếc!”

Từ từ, bạn hãy kiên nhẫn đọc tiếp, và sẽ hiểu tại sao tôi kể chuyện con dế ở đây.

Tôi đã viết nhiều về liên hệ giữa cholesterol và bệnh tim mạch, và cũng viết về triệu chứng của bệnh mất trí nhớ. Tuy nhiên, tôi chưa trình bày mối về liên hệ giữa cholesterol và bệnh mất trí nhớ. Một mối liên hệ nghịch: cholesterol càng cao thì nguy cơ bị mất trí nhớ... càng thấp!

Hồi nhỏ, thỉnh thoảng, mẹ tôi có mua não bò, đem chưng cách thủy, để ăn với muối tiêu và rau răm. Ăn thì ăn, nhưng tôi thấy nghẹn cổ

họng vì nó quá béo, ngầy ngậy. Não người cũng thế, tuy nhỏ, chỉ chiếm 2% sức nặng của cơ thể, nhưng nó chứa 25% tổng số cholesterol trong người. Gần đây, rất nhiều bệnh tật, khiếm khuyết của não bộ, thí dụ như bệnh mất trí nhớ, bệnh run Parkinson... nguy cơ tăng cao vì thiếu cholesterol. Trên thực tế, người trên 70 tuổi, cholesterol càng cao, càng sống lâu, càng ít bị trụy tim và càng minh mẫn hơn.

Các tế bào thần kinh, cũng như các tế bào khác trong cơ thể, cần cholesterol làm nguyên liệu cấu trúc cho màng tế bào. Những vỏ bọc tế bào thần kinh, neuron, cũng được cấu tạo từ cholesterol, và, những "mạch điện" thần kinh liên lạc với nhau, truyền tín hiệu cũng nhờ vào cholesterol. Không có cholesterol thì những mạng thần kinh này sẽ bị "chạm điện" và bị "mất dây".

Ở đây, xin nói thêm về cholesterol một chút.

Chúng ta thường lầm tưởng là có hai loại cholesterol, LDL là loại xấu và HDL là loại tốt. Thực ra chỉ có một loại cholesterol duy nhất là... cholesterol! LDL (low-density lipoprotein) hay HDL (high-density lipoprotein) chỉ là tên gọi của chất protein chuyên chở cholesterol mà thôi. Người ta cho rằng HDL là loại tốt vì nó chở cholesterol dư thừa về trở lại trong lá gan, như thế là làm sạch mạch máu, còn LDL là loại xấu vì nó chở cholesterol ra ngoài, làm dơ mạch máu. Gần đây những nghiên cứu mới cho biết, HDL cũng không hẳn là tốt: người có HDL cao vẫn bị bệnh tim, như thường.

Thật ra LDL có nhiều kích thước khác nhau, và trước LDL còn có những "xe chuyên chở" khác nữa như VLDL (very low density, loại nhẹ) và IDL (intermediate density, loại trung bình). Để dễ hiểu, mạch máu của bạn là một xa lộ, HDL là những xe tải 18 bánh chở cholesterol dư thừa đi ngược chiều về lá gan. Còn các loại xe khác, to nhỏ như xe đạp, xe gắn máy, xe ba bánh, xe bốn bánh, xe thồ, xe lam... chở cholesterol, tiếp liệu ra... mặt trận. Như thế, một khi tuyến đường bị nghẽn, không phải là vì cholesterol mà vì đường xá bị hư hại, bị "ổ gà", bị bom mìn khủng bố chằng hạn. Những xe nhỏ VLDL, IDL, LDL thường dễ bị sụp đổ và làm nghẽn đường mạch máu. Trong trường hợp bị gãy cầu xa lộ thì xe 18 bánh HDL cũng gây ra tai nạn, như chơi.

Tháng 2 năm 2012, chính cơ quan FDA công nhận rằng, thuốc giảm cholesterol statins có thể làm tăng nguy cơ bị lú lẫn và mất trí nhớ.

Đồng thời một nghiên cứu trong Tháng Giêng năm 2012, cho thấy phụ nữ dùng statins có nguy cơ bị bệnh tiểu đường tăng 42%. Người bị bệnh tiểu đường, lại có nguy cơ bị bệnh mất trí nhớ tăng gần gấp 3 lần. Khi đường thẳng dư trong máu sẽ gây ra hiệu ứng "làm mứt" hay "thăng đường, rim tôm" những phân tử cholesterol, làm cho chúng dính chùm với nhau và dính vào các chỗ lõm loét trong mạch máu. Tương tự như mạch máu tim, não bộ đã thiếu cholesterol lại còn bị nghẽn mạch máu não, sẽ đưa đến tình trạng hao mòn sớm, gây ra các chứng bệnh về hệ thần kinh.

Khoảng thập niên 1970, lượng cholesterol 240 mg/dL được xem là bình thường. Sau khi thuốc statins ra đời, mức độ ấy giảm xuống còn 200mg/dL, với LDL dưới 130 mg/dL. Nếu bạn có người thân trong gia đình bị truy tim, nhiều bác sĩ sẽ bắt bạn uống statins để giảm chỉ số ấy xuống dưới 180mg/DL, và LDL phải dưới 70 mg/dL! Từ khi thuốc statins ra đời đến nay, chỉ số bị truy tim cho những người dùng thuốc, giảm từ 3% xuống còn 2%, trong khi tỉ số bị bệnh mất trí nhớ tăng gần gấp ba.

Sẵn đang nói về xe và xa lộ, dường như cách chữa bệnh xe nhà ra khói (cholesterol cao) hiện nay là bằng cách, bịt ống khói hoặc là huỷ bớt một, hai xy-lanh (uống stains kinh niên) để cho xe chạy bớt ra khói, thay vì làm sạch đường ống dẫn xăng và thay xăng dầu (thể dục thể thao, cải thiện thức ăn, bớt đường và tinh bột).

Đến đây bạn đã hiểu tại sao tôi kể chuyện nhà khoa học gia và con dế, phải không?