

KNOWLEDGE AND PRACTICES REGARDING SALT CONSUMPTION AND ASSOCIATED FACTORS AMONG STUDENTS AT VINH MEDICAL UNIVERSITY

Vo Thi Thu Hien

Vinh Medical University - 161 Nguyen Phong Sac, Truong Vinh Ward, Nghe An

Received: 08/01/2026

Revised: 10/05/2026; Accepted: 22/07/2026

SUMMARY

Objectives: To describe students' knowledge and practices regarding salt use and to identify related factors.

Methods: A cross-sectional descriptive study was conducted among 435 students enrolled in medical and bachelor programs at Vinh University of Medicine.

Results: Only 39,1% of students correctly knew the salt intake recommended by the World Health Organization. A total of 57,2% of students frequently/always added salt or salty seasonings during food marination or preparation, and 73,3% frequently/always added salt or salty seasonings during cooking. The most commonly practiced salt-reduction behavior was diluting dipping sauces during meals (51,2%). There were statistically significant associations between gender, religion, meal patterns, and personal food preferences with the mean knowledge and practice scores regarding salt use among students.

Conclusion: Students' knowledge and practices regarding salt use remain inadequate. It is necessary to strengthen health communication and education activities and to integrate salt-reduction content into training curricula in order to improve students' salt-use behaviors.

Keywords: *Students, salt, salt use.* Kiến thức, thực hành về sử dụng muối ăn và một số yếu tố liên quan của sinh viên Trường Đại học Y khoa Vinh.

*Corresponding author

Email: thuhien0285@gmail.com Phone: (+84) 977703972 DOI: 10.52163/yhc.v67i7.5924



Kiến thức, thực hành về sử dụng muối ăn và một số yếu tố liên quan của sinh viên Trường Đại học Y khoa Vinh

Võ Thị Thu Hiền

Trường Đại học Y khoa Vinh - 161 Nguyễn Phong Sắc, Phường Trường Vinh, Nghệ An

Ngày nhận bài: 08/01/2026

Ngày chỉnh sửa: 10/05/2026; Ngày duyệt đăng: 22/07/2026

TÓM TẮT

Mục tiêu nghiên cứu: Mô tả kiến thức, thực hành sử dụng muối ăn của sinh viên và xác định một số yếu tố liên quan.

Phương pháp nghiên cứu: Nghiên cứu mô tả cắt ngang trên 435 sinh viên (SV) thuộc hệ bác sĩ và cử nhân tại Trường đại học Y khoa Vinh.

Kết quả nghiên cứu: Có 39,1% SV biết đúng lượng muối khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới; 57,2% SV thường xuyên/luôn luôn cho muối, gia vị vào khi tắm ướp/ sơ chế, 73,3% thường xuyên/luôn luôn cho muối, gia vị vào trong khi nấu ăn. Hành vi giảm sử dụng muối được SV thường xuyên/luôn luôn thực hiện nhiều nhất là pha loãng nước chấm khi ăn (51,2%). Có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa giới tính, tôn giáo, hình thức các bữa ăn và sở thích ăn uống cá nhân đến điểm kiến thức và thực hành trung bình sử dụng muối ăn của sinh viên.

Kết luận: Kiến thức và thực hành sử dụng muối ăn của sinh viên còn thấp. Cần tăng cường các hoạt động truyền thông – giáo dục sức khỏe và lồng ghép nội dung giảm muối vào chương trình đào tạo.

Từ khóa: Sinh viên, muối, sử dụng muối ăn.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Muối (NaCl) là một khoáng chất thiết yếu, được sử dụng rộng rãi trong chế biến và bảo quản thực phẩm. Muối gồm hai nguyên tố chính là natri (Na) và clo, trong đó Na chiếm khoảng 40% trọng lượng muối [1]. Na là một chất điện giải cần thiết có vai trò quan trọng đối với cơ thể con người. Tuy nhiên không giống như hầu hết các chất dinh dưỡng khác, Na rất hiếm khi bị thiếu trong khẩu phần hàng ngày. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cho biết tiêu thụ nhiều Na 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 [2]. WHO cũng đã khuyến cáo về nhu cầu muối trong khẩu phần ăn của một người trưởng thành là dưới 5 gam/ngày, tương đương dưới 2 gam Na/ngày [3]. Tuy vậy, lượng muối tiêu thụ trung bình trên toàn cầu tương đương 10 gam/ngày (4 gam Na/ngày) [3], cao gấp 2 lần khuyến cáo của WHO. Tại Việt Nam, kết quả này cũng được ghi nhận với người trưởng thành là 9,4g muối/người/ngày [2].

Để góp phần giảm nguy cơ mắc các bệnh mạn tính gây ra do ăn nhiều muối, mục tiêu giảm 30% mức tiêu thụ muối trung bình/ngày ở người trưởng thành đã được Chính phủ phê duyệt trong “Chiến lược quốc gia phòng chống bệnh không lây nhiễm giai đoạn 2015-2025” [4]. Trong đó việc tìm hiểu kiến thức, thực hành về sử dụng muối ăn là một trong những hoạt động cơ bản, định hướng cho việc truyền thông thay đổi hành vi sử dụng muối trong bữa ăn của người dân. Sinh viên y khoa - nguồn nhân lực y tế tương lai, là một trong những đối tượng đầu tiên cần có đầy đủ kiến thức, thực hành về sử dụng muối ăn. Nhận thức và thực hành của sinh viên y sẽ có ảnh hưởng đến việc điều trị, tư vấn cho người bệnh và chăm sóc sức khỏe

cộng đồng. Từ những vấn đề trên, chúng tôi thực hiện nghiên cứu với mục tiêu mô tả kiến thức, thực hành sử dụng muối ăn và xác định một số yếu tố liên quan của sinh viên Trường Đại học Y Khoa Vinh.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Thiết kế nghiên cứu:

Mô tả cắt ngang.

2.2. Địa điểm và thời gian nghiên cứu:

Nghiên cứu được thực hiện tại Trường đại học Y khoa Vinh từ tháng 2/2022 – 05/2022.

2.3. Đối tượng nghiên cứu:

Sinh viên thuộc hệ đại học chính quy hiện đang học tại Trường Đại học Y khoa Vinh.

Tiêu chuẩn lựa chọn:

Sinh viên đồng ý tham gia nghiên cứu;

Tiêu chuẩn loại trừ:

Sinh viên vắng mặt tại thời điểm nghiên cứu; Những trường hợp trả lời không đầy đủ và chính xác.

2.4. Cỡ mẫu và chọn mẫu:

- **Cỡ mẫu:** Áp dụng công thức tính cỡ mẫu trong nghiên cứu mô tả:

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

Chọn $\alpha = 0,05$ ứng với độ tin cậy 95%, $Z_{1-\alpha/2} = 1,96$; $p = 0,301$: Tỷ lệ SV có kiến thức đúng về lượng muối tiêu thụ một ngày theo khuyến cáo của WHO, theo nghiên cứu của Phạm Thị Thanh Hà (30,1%) [5]. Chọn $d = 0,05$ từ đó tính được $n = 323$. Trên thực tế có 435 sinh viên tham gia.

*Tác giả liên hệ

Email: thuhien0285@gmail.com Điện thoại: (+84) 977703972 DOI: 10.52163/vhcm.v67i7.5924

- **Các bước chọn mẫu:** Sử dụng phương pháp chọn mẫu ngẫu nhiên phân tầng, gồm 3 bước:

Bước 1: Dựa vào sự phân chia các ngành được đào tạo theo hệ chính quy tại Trường ĐHYKV năm học 2021-2022 để chọn mẫu trong tầng 1, gồm 5 ngành: Y đa khoa, Y học dự phòng, dược học, điều dưỡng, kỹ thuật xét nghiệm y học. Khi đó, cỡ mẫu cho mỗi tầng i sẽ được tính theo công thức: $n_i = n \cdot \dots$. Bước 2: Khi đã có cỡ mẫu của từng ngành, tùy thuộc vào số lượng SV trong mỗi lớp, chọn ngẫu nhiên 1-3 lớp sao cho phù hợp với cỡ mẫu tối thiểu mỗi ngành. Bước 3: Sau khi chọn 1-3 lớp ở các ngành, tại mỗi lớp được chọn, tiến hành khảo sát toàn bộ SV trong lớp.

2.5. Nội dung nghiên cứu

Đặc điểm chung đối tượng nghiên cứu: Năm học, giới tính, tôn giáo, chuyên ngành, học lực, nơi ở hiện tại, hình thức bữa ăn hàng ngày, sở thích ăn uống.

Kiến thức về sử dụng muối ăn: Lượng muối ăn sử dụng theo khuyến nghị, nguồn cung cấp muối, thực phẩm chứa nhiều muối (natri), các bệnh lý có nguy cơ mắc phải khi ăn nhiều muối.

Thực hành về sử dụng muối ăn: Hành vi nguy cơ (Các thực phẩm chế biến sẵn đã sử dụng, Cho muối/gia vị mặn thêm vào khi tắm ướp/ sơ chế thức ăn, Cho muối/ gia vị mặn thêm vào trong khi nấu thức ăn, Cho muối/ gia vị mặn thêm vào thức ăn trong khi ăn, Thêm muối vào nước luộc rau); Hành vi giảm sử dụng muối (Đọc hàm lượng muối hoặc natri trên nhãn mác, Chấm nhẹ tay, Pha loãng nước chấm khi ăn).

2.6. Kỹ thuật, công cụ và quy trình thu thập số liệu

Phương pháp thu thập: Thu thập thông tin định lượng bằng bộ câu hỏi phát vấn.

Công cụ thu thập: Sử dụng bộ câu hỏi tự điền được thiết kế sẵn, gồm các phần: Phần 1: Thông tin chung về ĐTN; Phần 2: Kiến thức sử dụng muối ăn; Phần 3: Thực hành sử dụng muối ăn trong vòng 1 tháng qua. Các câu hỏi đánh giá kiến thức và thực hành được thiết kế dựa theo khuyến cáo sử dụng muối của WHO [3] và Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam [1].

Tiêu chí đánh giá sử dụng trong nghiên cứu:

- Tiêu chuẩn đánh giá kiến thức: Mỗi ý trả lời đúng được tính 1 điểm, trả lời sai/không biết tính 0 điểm. Tổng điểm kiến thức: 0 - 21 điểm. Tổng điểm kiến thức càng cao thì kiến thức càng đạt.

- Tiêu chí đánh giá thực hành: Sử dụng thang đo Likert 5 mức độ để đánh giá. Tổng điểm thực hành: 15 - 75 điểm. Tổng điểm thực hành càng cao thì thực hành càng tích cực.

Quy trình thu thập số liệu: Bước 1: Liên hệ với khối trưởng, lớp trưởng từng khối/lớp để được hỗ trợ về địa điểm và thời gian điều tra. Bước 2: Các điều tra viên được tập huấn về nội dung của bộ câu hỏi, hướng dẫn sinh viên cách trả lời phiếu. Bước 3: Điều tra chính thức.

2.7. Xử lý phân tích số liệu

Sử dụng phần mềm Epidata 3.1 để nhập liệu và SPSS 20.0 để phân tích và xử lý số liệu. Thống kê mô tả: Lập bảng phân bố tần số, tính tỷ lệ phần trăm, tính điểm trung bình và độ lệch chuẩn. Thống kê suy luận: Sử dụng kiểm định T-test để xác định mối liên quan.

2.8. Đạo đức nghiên cứu

Đề cương nghiên cứu được Hội đồng đề cương Trường Đại học Y Khoa Vinh chấp thuận và thông qua. Sinh viên

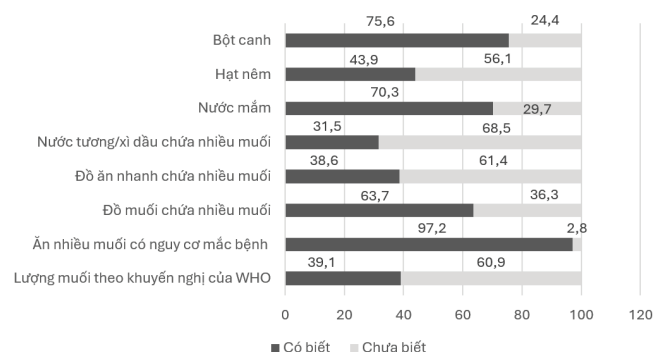
được giải thích rõ về mục đích của nghiên cứu và tình nguyện tham gia. Các thông tin cung cấp chỉ phục vụ mục đích nghiên cứu.

3. KẾT QUẢ

Bảng 1. Đặc điểm chung của đối tượng nghiên cứu (n=435)

Đặc điểm		Số lượng (n)	Tỷ lệ (%)
Năm học	Sinh viên năm 1,2,3	257	59,1
	Sinh viên năm 4,5,6	178	40,9
Giới	Nam	120	27,6
	Nữ	315	72,4
Tôn giáo	Có	45	10,3
	Không	390	89,7
Vùng miền sinh sống	Miền Bắc	96	22,0
	Miền Trung	313	72,0
	Miền Nam	26	6,0
Hình thức các bữa ăn hàng ngày	Ăn ở nhà/ phòng trọ	357	82,1
	Ăn ngoài quán	78	17,9
Sở thích ăn mặn	Có	173	39,8
	Không	262	60,2

Trong 435 SV tham gia nghiên cứu, gần 3/4 SV là nữ giới. Số lượng SV năm thứ 1,2,3 phân bố nhiều hơn năm 4,5,6. Phần lớn các bữa ăn hàng ngày của SV ăn ở nhà/ phòng trọ (82,1%), có 39,8% SV có sở thích ăn mặn.



Hình 1. Kiến thức về sử dụng muối ăn của sinh viên (n= 435)

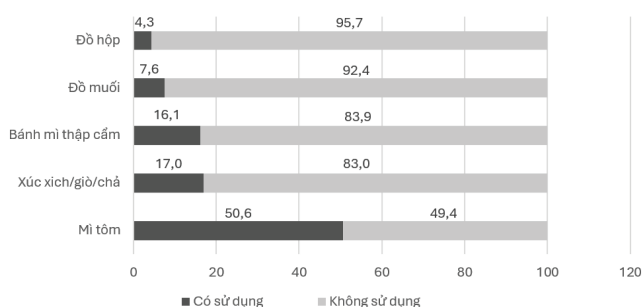
Khi được hỏi về lượng muối nên tiêu thụ hàng ngày theo khuyến cáo của WHO chỉ có 39,1% SV trả lời đúng (5 gam/ngày). Đa số các SV đều cho rằng ăn nhiều muối ảnh hưởng đến sức khỏe (97,2%). Vẫn còn nhiều SV không biết nước tương/ xì dầu (68,5%), đồ ăn nhanh (61,4%) và hạt nêm (56,1%) cũng chứa nhiều muối.

Bảng 2. Thực hành sử dụng muối ăn của sinh viên trong 1 tháng trước điều tra (n=435)

Thực hành sử dụng muối	Không bao giờ n (%)	Hiếm khi n (%)	Thỉnh thoảng n (%)	Thường xuyên n (%)	Luôn luôn n (%)
Cho muối/gia vị vào khi tắm ướp/ sơ chế	11 (2,6)	51 (11,7)	124(28,5)	204(46,9)	45 (10,3)
Cho muối/ gia vị khi nấu	9 (2,1)	19 (4,4)	88 (20,2)	254(58,4)	65 (14,9)
Cho muối/ gia vị vào trong khi ăn	23 (5,3)	79 (18,2)	175(40,2)	127(29,2)	31 (7,1)
Đọc hàm lượng muối/natri	182(41,8)	125(28,7)	82 (18,9)	35 (8,0)	11 (2,6)

Thực hành sử dụng muối	Không bao giờ n (%)	Hiếm khi n (%)	Thỉnh thoảng n (%)	Thường xuyên n (%)	Luôn n (%)
Thêm muối vào nước luộc rau	57 (13,2)	48 (11,0)	88 (20,2)	171 (39,3)	71 (16,3)
Chấm nhẹ tay	29 (6,7)	62 (14,3)	182 (41,8)	127 (29,2)	35 (8,0)
Pha loãng nước chấm khi ăn	35 (8,0)	54 (12,4)	128 (28,4)	158 (36,3)	65 (14,9)
Tăng ăn các món luộc	24 (5,5)	48 (11,0)	223 (51,3)	117 (26,9)	23 (5,3)

Trong 1 tháng trước điều tra, hành vi được SV thực hiện nhiều nhất là thường xuyên/luôn luôn cho muối khi nấu ăn (73,3%), tiếp theo là tắm ướp/sơ chế (57,2%) và thêm muối vào nước luộc rau (55,6%). Có 41,8% SV chưa bao giờ thực hiện đọc hàm lượng natri trên nhãn thực phẩm. Đối với các hành vi giảm sử dụng muối ở mức độ thường xuyên/luôn luôn, pha loãng nước chấm khi ăn có tỷ lệ cao nhất (51,2%), tiếp đến chấm nhẹ tay (37,2%).



Hình 2. Thực phẩm chế biến sẵn được sinh viên sử dụng trong 1 tháng trước điều tra

Kết quả cho thấy, mì tôm là thực phẩm chế biến sẵn được sử dụng nhiều nhất với tỷ lệ 50,6%; tiếp theo là các loại xúc xích/giò/chả (17,0%) và bánh mì (16,1%).

Bảng 3. Mối liên quan giữa một số đặc điểm chung và điểm kiến thức, thực hành trung bình sử dụng muối ăn

Đặc điểm		Điểm kiến thức $\pm$ SD	Điểm thực hành $\pm$ SD
Năm học	Năm 1,2,3	10,3 $\pm$ 3,4	44,0 $\pm$ 6,3
	Năm 4,5,6	11,7 $\pm$ 3,4	43,0 $\pm$ 5,6
p*		p<0,01	0,081
Giới	Nam	10,1 $\pm$ 3,6	43,8 $\pm$ 6,1
	Nữ	11,2 $\pm$ 3,3	43,5 $\pm$ 5,9
p*		p<0,01	0,651
Tôn giáo	Có	9,5 $\pm$ 3,6	43,1 $\pm$ 5,7
	Không	11,02 $\pm$ 3,4	43,7 $\pm$ 6,1
p*		p<0,01	0,562
Học lực học kì vừa qua	> trung bình	11,1 $\pm$ 3,3	43,6 $\pm$ 6,1
	$\leq$ trung bình	8,9 $\pm$ 3,9	43,6 $\pm$ 5,9
p*		p<0,01	0,972
Hình thức các bữa ăn hàng ngày	Ăn ở nhà/phòng trọ	10,8 $\pm$ 3,5	43,9 $\pm$ 5,9
	Ăn ngoài quán	11,3 $\pm$ 3,4	42,1 $\pm$ 6,4
p*		0,242	0,02
Sở thích ăn mặn	Có	10,9 $\pm$ 3,3	41,7 $\pm$ 5,8
	Không	10,8 $\pm$ 3,5	41,9 $\pm$ 5,8
p*		0,783	p<0,01

(*: Independent Sample T-test)

Kết quả bảng trên cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về điểm kiến thức trung bình sử dụng muối ăn theo các đặc điểm năm học, giới, tôn giáo và học lực của SV (p<0,05). Có sự khác biệt về điểm thực hành trung bình sử dụng muối ăn giữa SV ăn ở nhà/phòng trọ với ăn ngoài quán và SV có sở thích ăn mặn (p<0,05).

4. BÀN LUẬN

Trong 435 SV tham gia nghiên cứu, SV nữ có tỷ lệ cao hơn SV nam (72,4% và 27,6%). Phần lớn SV có học lực khá giỏi (88%); học lực trung bình - kém chiếm tỷ lệ nhỏ (12%). Bữa ăn hàng ngày của các bạn chủ yếu ăn ở nhà/phòng trọ (82,1%), số SV ăn ngoài quán chiếm tỷ lệ thấp (17,9%). Đa số các bạn SV không có sở thích ăn mặn (60,2%).

Khi hỏi về lượng muối ăn tiêu thụ hàng ngày theo khuyến nghị của WHO chỉ có 39,1% SV biết đúng (dưới 5 gam/người/ngày). Vấn đề này đang là một lỗ hổng về kiến thức dinh dưỡng của SV trong nghiên cứu của chúng tôi. Đối với SV y hiểu biết đúng về khuyến nghị sử dụng muối ăn sẽ giúp cho quá trình dự phòng, tư vấn, điều trị người bệnh và cộng đồng trong tương lai. Chính vì vậy kiến thức này nên được chú trọng hơn trong nội dung các môn học về dinh dưỡng. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi cao hơn so với nghiên cứu của tác giả Phạm Thị Thanh Hà và cộng sự (2020), 30,1% SV Y Hà Nội biết về hàm lượng này [5]. Tuy nhiên thấp hơn so với nghiên cứu của Nguyễn Thị Lan Anh ở những người dân từ 18-69 tuổi tại Hà Nội (2020), tỷ lệ là 45,3% [6]. Sở dĩ có sự khác biệt trên có thể là do sự khác biệt về đối tượng, thời gian và địa điểm trong nghiên cứu.

Về những loại thực phẩm/gia vị chứa nhiều muối thì bột canh, nước mắm và đồ muối được SV lựa chọn nhiều nhất với tỷ lệ lần lượt là: 75,6%; 70,3%; 63,7%. Điều đáng nói, một số gia vị khác chứa nhiều muối cũng rất hay được sử dụng như nước tương/xì dầu, hạt nêm nhưng có đến 68,5% và 56,1% SV không biết về điều này. Các kết quả trên tương đồng với kết quả trong nghiên cứu của Vũ Quỳnh Hoa và cộng sự ở thành phố Hồ Chí Minh (2018), với 83,1% người nội trợ lựa chọn nước mắm; dưa, cà muối có (77,7%) và bột canh (62,2%) [7]. Tác giả cũng cho thấy dù là người nội trợ nhưng còn có một số người không biết nước tương/xì dầu (55,1%) và hạt nêm (38,4%) là gia vị chứa nhiều muối [8]. Hiện nay, xu hướng ăn chay đang ngày càng phổ biến, người dân có thói quen sử dụng nước tương/xì dầu thay thế nước mắm trong chế độ ăn. Tuy nhiên người sử dụng không biết đây là nhóm gia vị chứa nhiều muối (hàm lượng natri lên đến 5637 mg/100g nước tương) [1]. Vì vậy cần đẩy mạnh các chương trình truyền thông về sử dụng muối ăn cho người dân thông qua các kênh phương tiện cũng như nên khuyến nghị người dân chú ý đến hàm lượng natri trên nhãn các gia vị này.

Kết quả bảng 3.2 cho thấy trong các hành vi sử dụng muối không đúng cách trong một tháng trước điều tra có 73,3% SV thường xuyên/luôn luôn cho muối/gia vị trong khi nấu, tiếp theo là khi tắm ướp/sơ chế (57,2%), thêm muối vào nước luộc rau (55,6%). Kết quả của chúng tôi tương đồng với nghiên cứu của tác giả Lanfranco D'Elia cùng cộng sự tại Montenegro (2019), có 73,8% đối tượng nghiên cứu thường xuyên/luôn luôn thêm muối trong khi nấu và trên bàn ăn [8]. Kết quả này thấp hơn nghiên cứu của Nguyễn Thị Lan Anh tại Hà Nội (2020) 80% SV thêm muối trong quá trình chế biến cũng như tại bàn ăn [6].

Ngoài ra, có đến 41,8% SV trong nghiên cứu chưa bao giờ đọc hàm lượng natri trên nhãn khi mua thực phẩm. Trong nghiên cứu của Phạm Thị Thanh Hà cùng cộng sự ở Đại học Y Hà Nội (2020) tỷ lệ này cũng lên tới 49,3% [5]. Chính Phủ đã đề nghị Bộ Y tế ban hành Thông tư “Hướng dẫn ghi nhãn dinh dưỡng đối với thực phẩm” theo Nghị định số 111/2021/NĐ-CP của có hiệu lực từ ngày 15/02/2022. Chính vì thế, bên cạnh việc hướng dẫn người dân thực hành giảm muối, các chương trình truyền thông cần nâng cao nhận thức của cộng đồng về nhãn dinh dưỡng để người dân biết lựa chọn đúng khi mua các loại thực phẩm trên thị trường. Đối với các hành vi giảm sử dụng muối ở mức độ thường xuyên/luôn luôn, pha loãng nước chấm khi ăn được SV thực hiện nhiều nhất (51,2%), tiếp đến chấm nhẹ tay (37,2%), %, tăng ăn các món luộc (32,2%). Kết quả của chúng tôi thấp hơn với nghiên cứu của tác giả Phạm Thị Thanh Hà trên SV Y Hà Nội (2020). Cụ thể, tỷ lệ cao nhất là tăng ăn các món luộc (94,5%) và không chấm các món đã nhiều muối (94,1%), tiếp đến là hạn chế sử dụng đồ ăn nhanh (90,4%) [5]. Sự khác biệt này có thể là do chúng tôi sử dụng thang đo Likert 5 mức độ để đánh giá cụ thể từng hành vi sử dụng muối, trong khi đó tác giả sử dụng 2 mức độ (có/không).

Bên cạnh đó, trong một tháng trước điều tra kết quả cho thấy mì tôm là thực phẩm được SV sử dụng nhiều nhất (50,6%). Điều này có thể do với đặc thù của SV trường Y, khi mà các bạn phải dành phần lớn thời gian trong ngày để học lý thuyết và lâm sàng nên thực phẩm chế biến sẵn có lẽ là một lựa chọn tiện lợi và kinh tế. Ngoài mì tôm, SV còn dùng *xúc xích/giò/chả* (17,0%) và bánh mì thập cẩm (16,1%) để thay thế các món ăn cần phải chế biến. Trong báo cáo của tác giả Clare Farrand (2017) cho thấy mì tôm là nguồn thực phẩm chế biến sẵn cung cấp lượng Na cao cho người dân trên thế giới [9].

Trong nghiên cứu này chúng tôi tìm thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê giữa các đặc điểm năm học, giới, tôn giáo và học lực với điểm kiến thức trung bình về sử dụng muối của SV ($p < 0,05$). SV hiện đang học năm thứ 4,5,6 có điểm trung bình về kiến thức sử dụng muối cao hơn nhóm SV năm 1,2,3. Về giới tính, SV nam có điểm kiến thức trung bình thấp hơn ở SV nữ. Các kết quả này phù hợp với nghiên cứu của tác giả Leila Cheikh Ismail trên SV đại học Sharjah (2019) cho thấy: SV nữ có điểm kiến thức trung bình cao hơn ở nam ($p < 0,001$) [10]. Sự khác biệt này cho thấy SV nữ có xu hướng quan tâm đến kiến thức về muối ăn, chế độ ăn uống cũng như sức khỏe hơn các bạn nam. Trong khi đó, SV theo tôn giáo có điểm kiến thức trung bình sử dụng muối thấp hơn SV không theo tôn giáo. SV có học lực trên trung bình có điểm kiến thức trung bình cao hơn nhóm trung bình - kém.

Kết quả bảng 3.3 cho thấy có mối liên quan có ý nghĩa thống kê giữa đặc điểm về hình thức bữa ăn hàng ngày, sở thích ăn mặn và điểm thực hành trung bình sử dụng muối của SV ($p < 0,05$). Cụ thể, những SV ăn ở nhà/phòng trọ có điểm thực hành trung bình cao hơn các bạn thường ăn ngoài quán ($p = 0,02$). Yếu tố này cũng được tìm thấy trong nghiên cứu của tác giả Leila Cheikh Ismail [10], những SV ăn ở nhà hàng có điểm thực hành trung bình thấp hơn đáng kể so với SV tự nấu ăn ở nhà ($p < 0,01$). Khi ăn tại nhà

các bạn có thể tự kiểm soát được lượng muối thêm vào trong quá trình chế biến thức ăn hơn khi ăn ngoài quán. Đáng chú ý hơn cả, điểm thực hành trung bình ở những SV có sở thích ăn nhạt cao hơn những SV thích ăn mặn ($p < 0,01$). Kết quả này cho thấy thực hành sử dụng muối của SV có thể bị ảnh hưởng bởi sở thích ăn uống. Đây là một phạm trù cần lưu ý khi nghiên cứu về các phương pháp thay đổi hành vi của cá nhân, đặc biệt đối với các chương trình can thiệp giảm sử dụng muối tại cộng đồng.

Nghiên cứu này sử dụng thiết kế mô tả cắt ngang, kết quả chỉ có thể phản ánh kiến thức, thực hành sử dụng muối ăn của SV tại thời điểm điều tra, không xác định được mối quan hệ nhân - quả. Mặt khác, dữ liệu thu thập về thực hành sử dụng muối ăn chỉ dựa trên báo cáo tự thuật từ SV; các yếu tố liên quan được xây dựng dựa theo kết quả một số nghiên cứu trước. Cần phát triển các nghiên cứu với thiết kế theo dõi dọc hoặc can thiệp để có thể khắc phục các hạn chế này.

5. KẾT LUẬN

Tỷ lệ SV biết lượng muối khuyến nghị/ngày của WHO là 39,1%. Hành vi sử dụng muối chưa đúng cách được SV thực hiện thường xuyên/luôn luôn: cho muối khi nấu (73,3%), cho muối khi tắm ướp/sơ chế (57,2%) và thêm muối vào nước luộc rau (55,6%). Hành vi giảm sử dụng muối SV thường xuyên/luôn luôn thực hiện: pha loãng nước chấm (51,2%); chấm nhẹ tay khi ăn (37,2%). Các yếu tố có liên quan có ý nghĩa thống kê với điểm kiến thức và thực hành trung bình sử dụng muối của SV: giới tính, tôn giáo, năm học, học lực, hình thức bữa ăn hàng ngày và sở thích ăn mặn.

6. TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Viện Dinh dưỡng. Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam. Hà Nội: Nhà xuất bản Y học; 2007.
- [2] World Health Organization. Noncommunicable diseases country profiles 2018. Geneva: WHO Document Production Services; 2018.
- [3] World Health Organization. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: WHO Document Production Services; 2012. p. 18–19.
- [4] Bộ Y tế. Chiến lược quốc gia phòng chống bệnh không lây nhiễm giai đoạn 2015–2025. Hà Nội; 2015, trang 5.
- [5] Phạm Thị Thanh Hà, Phạm Bích Diệp. Hành vi giảm sử dụng muối của sinh viên Đại học Y Hà Nội năm 2020. Tạp chí Nghiên cứu Y học. 2020;160(6):191–199.
- [6] Nguyễn Thị Lan Anh, Nguyễn Thị Thu Thảo, Nguyễn Thị Xuân Hương. 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. <http://lib.yhn.edu.vn/bitstream/YHN/36994/1/SV03024.pdf>.
- [7] Vũ Quỳnh Hoa, 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. <https://tapchihochtpcm.vn/upload/2019/23%203%20pnt/417.pdf>
- [8] D'Elia L, Brajović M, et al. Sodium and potassium intake, knowledge, attitudes and behaviour towards salt consumption amongst adults in Podgorica, Montenegro. Nutrients. 2019; 11(1). doi: 10.3390/nu11010160.
- [9] Farrand C, Charlton K, et al. Know your noodles! Assessing variations in sodium content of instant noodles across countries. Nutrients. 2017; 9(6). doi: 10.3390/nu9060612.
- [10] Cheikh Ismail L, Hashim M, et al. Knowledge, attitude, and practice on salt and assessment of dietary salt and fat intake among University of Sharjah students. Nutrients. 2019;11(5). doi: 10.3390/nu11050941.