

Phương pháp ăn uống để phòng chống bệnh tim mạch

Bệnh tim mạch thường gặp liên quan đến cao huyết áp, xơ mỡ động mạch. Chế độ ăn hợp lý có tác dụng làm giảm huyết áp và phòng xơ mỡ động mạch.

*** Nguyên tắc ăn uống để phòng chống tăng huyết áp:**

- Giảm muối natri: các nghiên cứu dịch tễ học cho thấy ở các quần thể dân cư có tập quán ăn mặn thì tỷ lệ người bị tăng huyết áp cao hơn hẳn so với các quần thể có tập quán ăn nhạt hơn. Lượng muối sử dụng thích hợp hàng ngày là dưới 6 g/ngày.

- Chế độ ăn giàu kali: kali có chứa nhiều trong rau, quả và đậu đỗ như: rau dền, dưa chuột, bắp cải, súp lơ, su hào, đậu đỗ, cam, chanh, chuối, mận, mơ...

- Thức ăn giàu calci: sữa và các chế phẩm từ sữa.

- Giảm chất béo, dùng dầu thực vật như dầu đậu phộng, dầu đậu nành, dầu mè... thay cho mỡ động vật.

- Hạn chế chất kích thích như rượu, bia...

- Tránh tăng cân quá mức: tỷ lệ tăng huyết áp ở người béo phì cao hơn hẳn so với người không béo phì.

*** Nguyên tắc ăn uống để phòng xơ mỡ động mạch:**

- Giảm tổng năng lượng ăn vào trong ngày để giảm cân ở những người thừa cân, béo phì.

- Giảm lượng chất béo ăn vào, nên sử dụng dầu thực vật thay cho mỡ động vật.

- Giảm lượng cholesterol trong khẩu phần ăn xuống dưới 250 mg/ngày bằng cách không ăn/ăn ít những thực phẩm có nhiều cholesterol như óc, tim, gan, bầu dục, lòng đỏ trứng gà.

- Nên sử dụng các loại thịt có ít chất béo như: thịt bò, thịt gà nạc, thịt thăn, cá nạc, đậu đỗ.

- Hạn chế sử dụng đường, mật, tối đa 20 g/ngày. Chế độ ăn nên sử dụng ngũ cốc kết hợp khoai củ.

- Nên ăn nhiều rau, trái để cung cấp đủ vitamin, khoáng chất và nhiều xơ, giúp cơ thể đào thải cholesterol.